कबड्डी

डॉ. नरेंद्र दाभोलकर



१३७

साहित्य आणि संस्कृति मंडळ

कबड्डी

लेखक :

डॉ. नरेंद्र अच्युत दाभोलकर

महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ

प्रथमावृत्ती : १९८०, शके १९०१

प्रकाशक :

सचिव, महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ,

सचिवालय, मुंबई–४०० ०३२.

© सर्व हक्क प्रकाशकाधीन

मुद्रक :

केशव चौधरी,

निदेशक,

आंतर भारती मुद्रणालय,

४२, ग. द. आंबेकर मार्ग, वडाळा, मुंबई–४०० ०३१.

किंमत २४ रुपये

अर्पण पत्रिका

कबड्डीची सर्वांगिण जाण मला देणाऱ्या

श्री शिवाजी उदय मंडळ, सातारा

व

गुरूवर्य बबनराव उथळे

यांना सादर अर्पण

डॉ. नरेंद्र दाभोलकर

लेखक

निवेदन

महाराष्ट्र राज्याच्या निर्मितीनंतर मराठी भाषा व साहित्य यांचा सर्वांगिण विकास करून त्यांना समृद्ध करणे व साहित्य, इतिहास व कला या क्षेत्रांतील महाराष्ट्राचा थोर वारसा जतन करणे या उद्देशाने महाराष्ट्र राज्य साहित्य-संस्कृति मंडळाची स्थापन करण्यात आली. आधुनिक शास्त्रे, ज्ञानविज्ञाने, तंत्र आणि अभियांत्रिकी इत्यादी क्षेत्रांत, त्याचप्रमाणे, भारतीय प्राचीन संस्कृती, इतिहास, कला, क्रीडा इत्यादी विषयांत मराठी भाषेला विद्यापीठाच्या स्तरावर ज्ञानदान करण्याचे सामर्थ्य यावे हा मुख्य उद्देश लक्षात ठेवून मंडळाने आपला वाङ्मयीन कार्यक्रम आखला आहे.

२. महाराष्ट्र राज्य हे विविध खेळांचे आगर आहे. राज्यात विविध महाराष्ट्रीय भारतीय, त्याचप्रमाणे आंतरराष्ट्रीय इतर खेळांनाही बरेच महत्त्व आहे. खाजगी क्रीडासंस्था, शासन इत्यादीमार्फत या खेळाचे सामने भरविणे वगैरे कार्यक्रम सातत्याने राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये विविध खेळांच्या हंगामांनुसार आखले जातात. परंतु या सर्व देशी, विदेशी खेळांचे स्वरूप, नियम, अटी वगैरेंबाबत सर्वांगिण माहिती उपलब्ध करून देणारी पुस्तके इंग्रजी अथवा अन्य भारतीयेतर भाषांमधून उपलब्ध आहेत. त्यामुळे मराठी भाषिक खेळाडूंना अशा सर्व खेळांचे नियम, अटी इत्यादींबद्दल आकलन होण्यास कठीण जाते अथवा त्या त्या भाषांचा अभ्यास करावा लागतो. या दृष्टीकोनातून महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळाने महत्वाच्या देशी तसेच विदेशी खेळांचे नियम, अटीं इत्यादीं-वरील पुस्तकांचे मराठी भाषेत प्रकाशन करण्याचे ठरविले आहे. मंडळाच्या या योजनेमुळे राज्यात जिल्हा-तालुका पातळीवर खेळाडूंना प्रत्येक खेळाबाबत उपयुक्त माहिती त्यांच्या मातृभाषेतच उपलब्ध होईल व त्यामुळे त्या त्या खेळाचा दर्जा तसेच खेळाडूंची संख्या वाढण्यास मदत होईल. मंडळाने या योजनेव्दारे क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी इत्यादी भारतीयेतर खेळांवर मराठीत पुस्तके प्रकाशित करण्याचे ठरविले असून त्यांचा मंडळाच्या अग्रक्रम योजनेत समावेशही करण्यात आला आहे. त्यापैकी श्री. ना. रा. वडनप लिखित " बुद्धिबळे " या पुस्तकाचे प्रकाशनही केले असून इतर पुस्तकांच्या मुद्रण-प्रती तयार होण्याच्या मार्गावर आहेत.

३. "कबड्डी" हा मैदानी व मर्दानी खेळ भारतात फार पूर्वीपासून खेळला जात आहे. पूर्णतया भारतीय स्वरुपाच्या या खेळाचा प्रसार आशिया खंडात फारच जोराने सुरू आहे. हा खेळ आंतरराष्ट्रीय स्वरुपाचा करण्यासाठीही अनेक प्रयत्न चालू आहेत. "कबड्डी" खेळाचा हा जोरदार प्रसार लक्षात घेऊन मंडळ डॉ. नरेंद्र दाभोलकर लिखित "कबड्डी" या पुस्तकाचे प्रकाशन करीत आहे. डॉ. दाभोलकर हे या क्षेत्रातील एक अधिकारी व्यक्ती असून त्यांनी फार परिश्रमपूर्वक हे पुस्तक लिहिले आहे. प्रस्तुत पुस्तकात या खेळावरील सर्वच बाबींसंबंधात डॉ. दाभोलकर यांनी अत्यंत उपयुक्त माहिती दिली आहे. या खेळाची अधीक माहिती मिळणे सुकर व्हावे यासाठी या खेळाकरिता हवे असलेले क्रीडांगण, पकडी, चढाई इत्यादींबाबतची एकूण ८५ छायाचित्रे या पुस्तकात अंतर्भूत केली आहेत. म्हणूनच, निकडीची गरज असलेल्या या विषयावर डॉ. दाभोलकर यांनी तयार केलेल्या "कबड्डी" या सर्वांगसुंदर पुस्तकाचे मंडळाच्या वतीने प्रकाशन करण्यास मंडळाला विशेष आनंद होत आहे. "कबड्डी" या खेळाविषयी विशेष आवड असणाऱ्यांना त्याचप्रमाणे सर्वसाधारण मराठी वाचकवर्गासही हे पुस्तक उद्बोधक व मनोवेधक वाटेल असा आम्हांस विश्वास वाटतो.

मुंबई.
पौष, शके १९०१.
डिसेंबर, १९७९.

लक्ष्मणशास्त्री जोशी
अध्यक्ष,
महाराष्ट्र राज्य साहित्य-संस्कृती मंडळ.

मुख्य मंत्री

महाराष्ट्र

मंत्रालय,
मुंबई-४०० ०३२.
१२ सप्टेंबर १९७८.

कबड्डी खेळाचे एक व्यासंगी अभ्यासू आणि क्रीडाप्रेमी डॉ. नरेंद्र दाभोलकर यांनी कबड्डी ह्या खेळावर एक पुस्तक लिहून क्रीडा वाङ्मयात मोलाची भर घातली आहे. आपल्याकडे अनेक प्रकारचे खेळ खेळले जातात. काही खेळाडूंनी तर राष्ट्रीय आणि आंतर-राष्ट्रीय कीर्ती संपादन केली आहे. परंतु आपले अनुभव ग्रंथरूपाने एकत्रित करावे, उदयोन्मुख क्रीडापटूंसाठी क्रीडा विषयावर पुस्तके लिहावीत असे मात्र आपल्याकडे फारसे घडत नाही. पाश्चात्य देशात खेळाडू, क्रीडा संघटना आणि क्रीडा समीक्षक ह्या बाबतीत अतिशय जागृत असतात आणि त्यामुळेच पाश्चात्य वाङ्मयात विपुल प्रमाणात क्रीडा साहित्य लिहिले गेलेले दिसून येते. मराठीत आणि भारतीय भाषांमध्ये मात्र अजून ही उणीव जाणवते. डॉ. दाभोलकर ह्यांच्या पुस्तकाने ही उणीव काही प्रमाणात भरून काढण्याचे कार्य केले आहे, असे मला वाटते. श्री. दाभोलकर हे व्यवसायाने डॉक्टर आहेत. हा व्यवसाय असा आहे की, त्यात माणसाला अन्य कामासाठी वेळ देताच येत नाही. आपल्या कला, आपल्या हॉबी, ह्यांना मुरड घालावी लागते. परंतु डॉ. दाभोलकर याला अपवाद आहेत. आपला व्यवसाय सांभाळून त्यांनी आपली कला तर जोपासलीच परंतु इतर क्रीडापटूंना मार्गदर्शक ठरेल असे हे पुस्तक लिहून क्रीडाक्षेत्राची मोठी सेवाही केली आहे.

कबड्डी हा खेळ फार प्राचीन काळापासून आपल्या देशात खेळला जातो. त्याचा नेमका उगम कोठे, केव्हां आणि कसा झाला ह्याची फारशी माहिती आज उपलब्ध नाही. परंतु प्रत्येक राज्यात थोड्या फार फरकाने कबड्डीचा खेळ खेळला जात होता ह्याचे पुरावे मिळतात. सुरुवातीला ह्या खेळाचे स्वरूप अतिशय ढोबळ होते. नीती-नियमांची काटेकोर चौकट त्याला लाभलेली नव्हती. काही तरुण गडी एकत्र यायचे आणि आपल्या ताकदीची रग जिरवण्यासाठी हा कबड्डीचा खेळ उघड्या मैदानावर खेळायचे. त्यात मेहनत होती शारीरिक व्यायाम होता, जोष होता, जल्लोश होता आणि मनमुराद आनंदही होता. हा जोष आणि जल्लोश हाच कबड्डी खेळाचा आत्मा आहे आणि त्यामुळेच ह्या खेळाकडे तरुण रक्त मोठ्या प्रमाणावर आकर्षित झाले, कबड्डीच्या खेळाचा प्रसार झाला, प्रचार झाला. ग्रामपातळीपासून देशपातळीपर्यंत हा क्रीडा प्रकार वाढला. वेगवेगळ्या पातळ्यांवर कबड्डीचे सामने आयोजित केले जाऊ लागले. त्यासाठी संघटना निर्माण झाल्या. त्यांचे फेडरेशन झाले. राज्यातील आणि राज्याबाहेरील खेळाडूंचे कबड्डी सामने आयोजित करतांना काही समान नियम असावेत, ह्या भावनेतून नियमांची चौकट तयार झाली. कबड्डी खेळातील स्थूलपणा जाऊन त्याला सौंदर्य आले. लालित्य आले, तंत्रशुद्धता आली.

आज कबड्डीचा खेळ भारताच्या सीमा ओलांडून पाकिस्तान, नेपाळ, बांगला देश, ब्रह्मदेश ह्यांसारख्या देशात देखील लोकप्रिय होऊ लागला आहे. ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धा, आशियायी क्रीडा स्पर्धा ह्यात कबड्डीला स्थान मिळावे इतका तो मान्यता पावला आहे, देशातील आणि देशाबाहेरील अनेक तरुण युवक कबड्डीकडे आकर्षित होऊ लागले आहेत. ह्या खेळाविषयीची त्यांची उत्सुकता आणि कुतूहल पूर्ण करण्याची गरज आहे. कबड्डीच्या खेळाची वैशिष्टये, याचा इतिहास, त्याचे नीति-नियम, ह्या खेळाची कार्यपद्धती इत्यादी गोष्टी यांना समजावून सांगण्याची गरज आहे, आणि त्यासाठी ह्या खेळावर अधिकाधिक प्रमाणावर लेखन झाले पाहिजे. डॉ. दाभोलकर ह्यांनी हे पुस्तक लिहून ह्या उपक्रमाला चालना दिली आहे.

डॉ. दाभोलकर ह्यांनी अतिशय परिश्रमपूर्वक हे पुस्तक लिहिले आहे. कबड्डी खेळाचा इतिहास, त्याचे मूळ स्वरुप त्यांनी ह्या पुस्तकात सविस्तरपणे कथन केले आहे. ह्याशिवाय कबड्डीचे मैदान कसे असावे, खेळाडू किती असावे, खेळाचे सर्वसाधारण नियम काय आहेत, सामने कसे आयोजित केले जातात, गुण लेखन कसे केले जाते, चढाई आणि बचावाचा खेळ कसा करावा इत्यादी अनेक गोष्टी त्यांनी सविस्तरपणे आणि सुलभ भाषेत सांगितलेल्या आहेत. आपला प्रतिपाद्य विषय चटकन आकलन व्हावा म्हणून त्यांनी नकाशे, आराखडे ह्यांचा देखील उपयोग केलेला आहे. त्यामुळे ह्या पुस्तकाच्या गुणवत्तेत भर पडली आहे.

डॉ. दाभोलकर ह्यांनी मराठी भाषेत हे पुस्तक लिहिले असून मराठी भाषिकांना ते निश्चितच उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ठरेल ह्यात शंका नाही. परंतु आज कबड्डी खेळाचा जो विस्तार झाला आहे. तो लक्षात घेता, इतर भारतीय भाषांतून, हिंदी, इंग्रजी भाषांतून देखील अशी पुस्तके मोठ्या प्रमाणावर लिहिली गेली पाहिजेत. कबड्डीच्या विकासाच्या दृष्टीने ही एक महत्त्वाची गरज आहे, असे मला वाटते.

डॉ. दाभोलकरांच्या ह्या पुस्तकाला महाराष्ट्र शासनाच्या साहित्य आणि संस्कृती मंडळाने सहाय्य करून एक अभिनंदनीय पाऊल उचलले आहे. ह्याबद्दल मंडळास मी धन्यवाद देतो. डॉ. दाभोलकरांच्या ह्या प्रयत्नांपासून इतर अनेक क्रीडाप्रेमी प्रेरणा घेतील आणि क्रीडा साहित्य समृद्ध करतील असा मला विश्वास आहे. महाराष्ट्रातील रसिक क्रीडाप्रेमी ह्या पुस्तकाचे सहर्ष स्वागत करतील ह्यात मला शंका नाही.

(शरद पवार)

लेखकाचे चार शब्द

या पुस्तकाच्या प्रकाशनाने दीर्घकाल मनात बाळगलेला संकल्प सिद्धीस जात असल्याचा आनंद होत आहे. पुस्तकाचा लेखक मी आहे खरा परंतु त्यामागे असलेल्या अनेकांच्या सहकार्याचे, आशीर्वादाचे याप्रसंगी कृतज्ञतापूर्वक आवर्जून स्मरण करणे मी माझे कर्तव्य समजतो.

माझी संस्था श्री शिवाजी उदय मंडळ आणि गुरुवर्य बबनराव उथळे यांचा पुस्तकाच्या जडणघडणीत आणि लिखाणात प्रमुख वाटा आहेच; परंतु त्यांच्या उपकारात रहाणेच मीं पसंत करीन.

याशिवाय सर्वश्री राम भागवत, म्हैसकर, डॉ. बापट, शाम अष्टेकर, वाळुंज (गुजराथ) शंकरराव साळवी यांच्याशी झालेल्या चर्चा, लेख याचाही फायदा हे पुस्तक लिहिताना झाला हे कृतज्ञतापूर्वक नमूद करणे मी माझे कर्तव्य समजतो.

माझ्या विचाराना ज्यांनी दिशा आणि आकार दिले असे इतरही अनेक खेळाडू कार्यकर्ते मित्र आहेत. सर्वांचा नामोल्लेख शक्य नाही; परंतु सर्वांनाच धन्यवाद.

महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृति महामंडळाने पुस्तक प्रकाशनाची जबाबदारी स्वीकारल्याबद्दल त्यांचे आभार मानावेत तेवढे थोडेच आहेत. पुस्तकाची मुद्रिते निर्दोष होण्याबाबत श्री. ए. आर. खान, श्री. एस. आर. दड्डीकर व श्रीमती लिला दाभोलकर यांनी जे परिश्रम केले त्याबद्दल त्याना मनःपूर्वक धन्यवाद.

आपल्या असंख्य कामातून वेळ काढून कबड्डीचे सक्रिय चाहते व आशियाई कबड्डी फेडरेशनचे अध्यक्ष मा. **शरदरावजी पवार** यांनी या पुस्तकाला पुरस्कार-प्रस्तावना दिली त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे.

पुस्तक अधिकाधिक परिपूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. काही उणिवा राहिल्या असतील तर त्याचे उत्तरदायित्व अर्थातच माझ्याकडे येते.

कबड्डी खेळाडू, तज्ञ, क्रीडारसिक यांना पुस्तक आवडेल असा विश्वास वाटतो.

धन्यवाद.

श्री. नरेंद्र दाभोलकर

अनुक्रमणिका

१

कबड्डी खेळाचा इतिहास व स्वरूप

(१) खेळाचा विकास

कबड्डीचा मराठमोळा मातीशी मस्ती करणारा थोडासा धसमुसळा खेळ आज वैभवाच्या सिंहासनावर नसला तरी वैभवाच्या चौकटीत निश्चितच स्थिरावू लागला आहे. लाखाचा खप असलेल्या वृत्तपत्रातून मिळणारी प्रसिद्धी, आकाशवाणीवरील धावते वृत्तांत, टेलीव्हिजनवरचे प्रकाशझोत, चांगल्या संस्थांतून नोकरी, सुवर्णपदकाची आणि चषकांची खैरात, राज्य आणि राष्ट्रपातळीवरचा पुरस्कार, राष्ट्राच्या सीमा ओलांडण्याची तयारी या साऱ्यावर जरी नुसती नजर टाकली तरी याची कल्पना येते. हा विकास काही सुखासुखी घडलेला नाही. अंगाला व्यायाम देणारा आणि ताकदीची रग जिरविणारा भारतातील जुना खेळ आणि व्यायाम प्रकार, विविध प्रकारे खेळला जाणारा, हजारोंना आकर्षून घेणारा परंतु ढोबळपणाने नियमबद्ध झालेला हुतुतु, निश्चित

नियमांच्या आधारे आखिव रेखीवपणे सादर केली जाणारी कबड्डी ही एकाच खेळाची विविध जमान्यातील परंतु याच देशातील रूपे आहेत. या पावलांचा मागोवा घेवूनच आपल्याला पुढची वाटचाल करावी लागेल. आहे या प्रगतीवर आत्मसंतुष्ट न रहाता खेळाच्या विस्ताराची, वैभवाची आणि कर्तृत्वाची, दृष्टी-पल्याड असलेली नवनवी क्षितिजे शोधावी लागतील आणि त्याचबरोबर या प्रगतीत कबड्डीला केवळ भव्यता न येता तिचा कस वाढावा, तिला दर्जा लाभावा यासाठी अनेक प्रयोग, विविध साहित्य याद्वारे धडपडत रहावे लागेल. या साऱ्यांचा संकलीत विचार करणे हेच या पुस्तकाचे प्रयोजन आहे.

कबड्डीचे (हुतूतूचे) मूळ शोधूनही सापडणार नाही. याची दोन कारणे आहेत. एकतर या खेळाचे प्राचिनत्व, दुसरे तर त्यावेळी खेळल्या जाणाऱ्या खेळाचे आजच्या खेळापासून बरेचसे वेगळे असलेले बाह्यस्वरूप. फार प्राचीन-काळापासून हा खेळ भारतात खेळला जात होता एवढे मात्र नक्की. या खेळाचे स्वरूप मात्र अनागोंदी स्वरूपाचे होते. हुतूतू हा शब्द गोंधळ, धांगड-धिंगा, घातपाताचे मूळ, या अर्थानेच प्राचीन कालीन वाङमयात आढळतो. (अगदी अलिकडील तिवारींच्या 'संग्राम' कवितांचे उदाहरण घेतले तरी, 'होईल उद्या उभयांचे जे हटातटीचे युद्ध हुतूतूत तुम्ही बोलाल, दीन दीन ऐसे शब्द, असा उल्लेख आढळतो.) पहिलवान मंडळी स्वतःच्या अंगी असलेली रग जिरवण्याकरिताच हा खेळ खेळत असत. कांहींजण एकत्र जमत. मैदानाची लांबी-रुंदी ठरलेली नसे. एक मध्यरेषा तेवढी असे. प्रारंभीचे स्वरूप म्हणज कांहीही न उच्चारता प्रतिस्पर्ध्यांच्या हद्दीत जावून निसटून यावयाचे, आपल्या हद्दीत यावयाचे तेही पूर्णपणे. गडी पकडला गेल्यास, त्याच्या छातीवर तो चीर म्हणेपर्यंत इतर खेळाडू बसत. हा खेळ महाराष्ट्रात प्रामुख्याने खेळला जाई. निरनिराळ्या गांवी तो निरनिराळ्या पद्धतीने खेळला जाई. खेळाचे सामने होत नसत. होळी, शिमगा व अशाच इतर सणांच्या वेळेस खेळ खेळला जाईल तेवढाच. प्रामुख्याने आखाड्यात-तालमीत हा खेळ खेळत. तो ताकदीवरच खेळला जाई. खेळण्यासाठी निराळे संघही नसत. आखाड्याच्या वस्तादापेक्षा वेगळे पंचही नसत. साधनाशिवाय कांहीही खर्च न करिता पहिलवानांना भरपूर व्यायाम घडविणारा एक व्यायामप्रकार असेच हुतूतूचे स्वरूप होते.

हुतूतू हा खरोखरीच व्यावहारिक अर्थाप्रमाणे धांगडधिंगाड्याचा खेळ. गनिमी काव्याने शत्रूच्या गोटात शिरून, शत्रूतील एक वा अनेक जणांचा फन्ना उडवित शत्रूचा समूळ नाश करण्याची तयारी (Guerrilla Warfare) या कलेची

पूर्वतयारीच जणू हुतूतूने होत असे. तरीही या खेळाचा शास्त्रशुद्ध विकास ऐतिहासिक काळात झालेला दिसत नाही. प्राचीन भारत कांही विद्यांबाबत अत्यंत ज्ञानसंपन्न असला तरी कांही विषयांकडे आपले अनादीकालापासून दुर्लक्ष झाले आहे व शारिरीक शिक्षण हा त्यातला एक महत्त्वाचा विषय आहे. प्रत्यक्ष मैदानातून मिळणाऱ्या सहवासातून व स्पर्धातून जे खेळाचे प्रात्यक्षिक मिळे आणि खेळ जिवंत राहून पुढच्या पिढीपर्यंत पोचवला जाईल तेवढाच. एकंदरीत वृत्ती स्वतःच्या परंपरेचा अभिमान बाळगणारी, आत्मकेंद्रीत आणि आत्मसंतुष्ट यामुळे एकत्रित प्रयत्नातून विकसित स्वरूप धारण करणे हे या खेळात खूप उशिरा घडले. पहिल्यांदा हा मुका कबड्डी बोलका झाला. खेळाडू खेळताना दम घालण्याऐवजी सूं-सूं किंवा सूर-सूर, राम लक्ष्मण जानकी जय बोले हनुमान की, सुरदणाणा किनकिन, हुतूतू, सूरसपाटा मारीन रपाटा, याच गड्याचा काढीन काटा, चिल मच्छू गांज्या छू, एक दोन तीन चार, सुईचा धागा सूई, मालवण समुद्रात किल्ला, शिवाजी आत कसा लपला, असे शब्दोच्चार करू लागला. त्यामुळे श्वास सोडण्याघेण्याची क्रिया सुरू झाली. शब्दोच्चारांना महत्त्व नसेच पण फुप्फुसांना व्यायाम होई.

इंग्रजांचे हिंदुस्तानवर राज्य चालू झाल्यावर आपल्या एकंदरीत जीवनावर, संस्कृतीवर त्यांची छाप वाढली खेळण्याची प्रवृत्ती वाढीस लागली, हा त्याचा एक सुपरिणाम झाला. पण या सांस्कृतिक परिणामाबरोबरच राष्ट्रीय वृत्तीचा भारतीय तरुण वर्गही निर्माण होत होता. आपल्या राष्ट्रीय खेळांची उन्नती करावी असे त्यांना वाटू लागले. आर्थिक दृष्टया खेळण्यास सुलभ, मर्यादित जागा, भरपूर व्यायाम, चापल्य व कौशल्य, प्रेक्षकांचा भरपूर प्रतिसाद, यामुळे हुतूतूकडे लक्ष जरा अधिक वेधले गेले.

हा खेळ मोठ्या प्रमाणात महाराष्ट्रात खेळला जात असल्याने; हा खेळ नियमबद्ध करण्याचे प्रयत्नही प्रथम महाराष्ट्रात पुणे, सातारा येथे चालू झाले. साताऱ्यातील श्री. द. रा. परांजपे, श्री. यशवंत पाठक, श्री. शं. य. वैद्य, प्रभृतींनी व पुण्याला श्री. का. के. वेंद्रे, श्री. सदुभाऊ गोडबोले यांनी काही नियम तयार करून सामने खेळवण्यास सुरवात केली.

या वेळेस हुतूतूत तीन खेळांच्या पद्धती होत्या :–

(१) **संजीवनी**––ज्या पद्धतीने आज कबड्डीचा खेळ चालतो ती पद्धत होय.

(२) **गनिमी**—एकदा बाद झालेला खेळाडू लोण होईपर्यंत एका डावात कधीही जिवंत होत नसे. या पद्धतीत बारा मिनिटांचे तीन डाव असत. वेळ संपेपर्यंत वरील पद्धतीने खेळ चालू ठेवावयाचा असे.

(३) बाद झालेल्या खेळाडूंनी क्रिडांगणाचे बाहेर न जाता पुन्हा खेळण्यास लागावे. बाद झालेल्या खेळाडूबद्दल फक्त गुणांची नोंद केली जाते. या पद्धतीत लोण केव्हांच होत नाही. वीस वीस मिनिटांचे दोन डाव असत. या प्रकारांपैकी कोणत्यातरी पद्धतीने सातारा, हिन्द विजय जिमखाना, बडोदे, डेक्कन जिमखाना, पुणे येथे सामने १९२१ च्या आस-पास होऊ लागले. सुरुवातीच्या काळात नागपूर, अमरावती, नाशिक, मुंबई वगैरे ठिकाणी निरनिराळ्या नियमांनी हा खेळ खेळला जात असे.

अखिल महाराष्ट्र शारिरीक शिक्षण परिषदेचे अधिवेशन (चौथे) १९३१ साली झाले. त्यावेळी देशी मैदानी खेळाचे नियम तयार करण्यासाठी एक समिती नेमण्यात आली होती. समितीने तयार केलेले नियम १९३७ साली नाशिक येथे झालेल्या अधिवेशनात मान्य करण्यात आले व अखिल महाराष्ट्रात त्याच नियमांचा अवलंब होऊ लागला. त्यानंतर १९३४ साली अकोला येथे भरलेल्या अधिवेशनाचे वेळी ते नियम अखिल महाराष्ट्र शारिरीक शिक्षण मंडळाने पुस्तकरुपाने प्रसिद्ध केले. त्यानंतर वेळोवेळी आलेल्या सूचनांचा विचार करून नियम सुधारून १९३८ साली दुसरी आवृत्तीही प्रसिद्ध झाली.

कबड्डीच्या (हुतूतूच्या) अखिल भारत स्पर्धा भारतीय ऑलिम्पीक असो-सिएशनच्या संयोजनाखाली १९३८ साली झाल्या. १९४४ साली भारतीय ऑलिम्पीक असोसिएशनने कबड्डीच्या (हुतूतूच्या) नियमांना मान्यता दिली. १९५० साली खेळाचा दर्जा आणि प्रसार यासाठी कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया स्थापन झाली. यानंतर याच संघटनेमार्फत कबड्डीचा सारा कारभार चालू लागला. १९५७ साली नागपूर येथे पहिल्या राष्ट्रीय कबड्डी स्पर्धा फेडरेशनने घेतल्या. त्याचवेळी फेडरेशनमार्फत नियमही प्रसिद्ध करण्यात आले. या नियमां-मध्ये गरजेनुसार वेळोवेळी सुधारणा करण्यात आल्या.

१९७२ साली पुन्हा एकदा कबड्डी फेडरेशनने कात टाकली व अमॅच्युअर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया या नावाने आज भारतीय पातळीवर ही संघटना काम करीत आहे. कबड्डीला सध्या आलेले स्वरूप देण्यामध्ये प्रामुख्याने या

संघटनेचे श्रमच कारणीभूत आहेत. या खेळाच्या निरनिराळ्या प्रांतात निरनिराळ्या पद्धती होत्या. निरनिराळी नांवे होती.

(१) हुतुतू .. मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र
(२) मार्डीमार्डी .. काठेवाड कच्छ
(३) वंडी .. कर्ली; केरळ
(४) चेडू गुडू .. मद्रास, म्हैसूर
(५) कबड्डी .. उत्तर भारत
(६) झाबर गंगा .. पंजाब व जवळचा प्रदेश
(Zabar Ganga)
(७) सौची पक्की .. पंजाबचा काही भाग, पंजाबच्या काही भागात
(Sauchi Pakki) याला कबड्डीही म्हणतात
(८) डू-डू-डू-डू .. बंगाल

आता मात्र सर्वच भारतात हा खेळ कबड्डी या नावाने व ठराविक नियमांच्या आधारेच संघटीत होत आहे.

कौशल्य, ताकद, अखंड सावधानता, चपळपणा या साऱ्या गुणांचा उत्कृष्ट विकास कबड्डीमध्ये आपोआप साधतो, तिहेरी फायदा देणारा तर हा एकमेव खेळ असावा. ज्यावेळी चढाई करणारा समोरच्या संघातला एक गडी बाद करतो त्यावेळेस तिहेरी फायदा संघास मिळतो--

(१) समोरच्या संघातला गडी बाद होतो.
(२) स्वतःच्या संघातला एक गडी उठतो.
(३) स्वतःच्या संघाला एक गुण मिळतो.

याचाच अर्थ कबड्डीत स्वतःचा बचाव करीत असतानाच आपण आक्रमकही बनू शकतो. बऱ्याचशा खेळात आक्रमण वा बचाव यापैकी फक्त एकच गोष्ट एका वेळी शक्य असते. यादृष्टीने कबड्डी सरस ठरतो.

कबड्डीचा प्रसार हा आकर्षक व भव्य सामन्यांनी सर्वाधिक प्रमाणात होईल ही योग्य कल्पना ठेवून सामन्यांचे संयोजन (खेळाडूंचे गणवेष, अधिकृत पंच उत्तम मैदान वगैरे) करण्यात कबड्डी फेडरेशन आता यशस्वी झाली आहे. ग्रामीण पातळीपासून ते राष्ट्रीय पातळीपर्यंत भरणाऱ्या कबड्डीच्या छोट्यामोठ्या स्पर्धा, भारतीय पातळीवरची स्त्री-पुरुष अजिंक्यपदाच्या होणाऱ्या आंतरराज्यीय

स्पर्धा, भारतीय पातळीवरील, शाळांच्या व विद्यापीठांच्या स्पर्धात कबडडीला मिळालेले मानाचे स्थान, पतियाळासारख्या मान्यवर क्रीडासंस्थातून होणारी कबड्डी प्रशिक्षणाची खास सोय या साऱ्यांमुळे आज भारतीय पातळीवर कबडडी ताठ मानेने उभी आहे. भारताच्या राष्ट्रपतीपासून ते पंतप्रधानापर्यंत सर्वांची उपस्थिती स्पर्धांना लाभली आहे. भारतीय मातीत वाढलेला हा खेळ राष्ट्रीय खेळ म्हणून मान्यता पावण्यासाठी आवश्यक असलेले मानदंड प्राप्त करून घेत आहे. राष्ट्राच्या सीमा ओलांडण्याची स्वप्ने हा खेळ केव्हापासून उराशी बाळगत आहे. १९३६ सालच्या बर्लीन ऑलिम्पिक मध्ये अमरावतीच्या हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या खेळाडूंनी दाखविलेले प्रात्यक्षिक, मास्कोच्या क्रीडामेळाव्यात दत्ता मालपची उपस्थिती आणि बांगला देशाचा यशस्वी दौरा या पलीकडे मात्र अजूनही खूपच क्षितीजे जिंकण्याची बाकी आहेत. काही वर्षांपूर्वी आंतरराष्ट्रीय खेळांच्या संदर्भात कबड्डी हा परिसंवादही भारतीय पातळीवर आयोजित झाला होता. परंतु त्यानंतर फारशी प्रगती याबाबत झालेली नाही. नुकताच झालेला नेपाळ व भूतान देशाचा सदिच्छा दौरा व होऊ घातलेले सिलोन मलेशिया येथील दौरे या गोष्टी भावी काळाची सुचिन्हे मात्र स्पष्टपणे दर्शवितात.

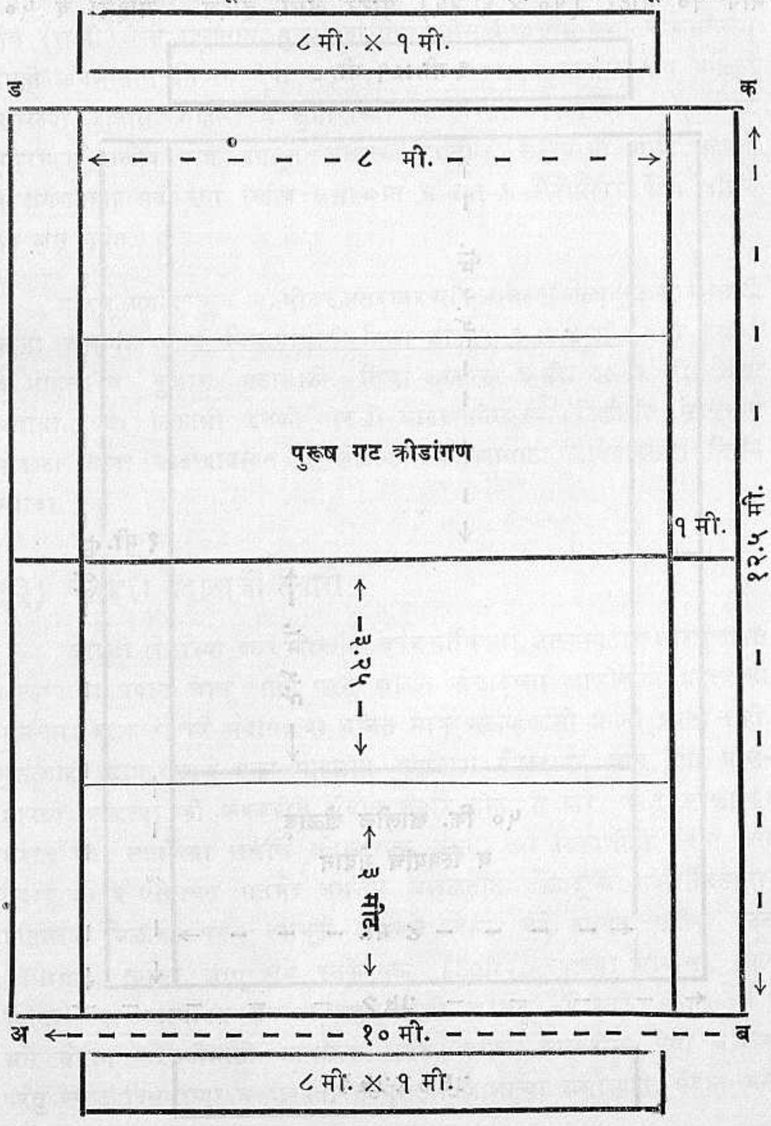
कबड्डीचा अनेक अंगांनी विचार होणे आवश्यक आहे. यामधून खेळ अधिक परिपूर्ण आणि विकसित बनेल हा दृष्टिकोन बाळगूनच या पुढील लेखनाचा प्रयत्न केला आहे.

★★
★

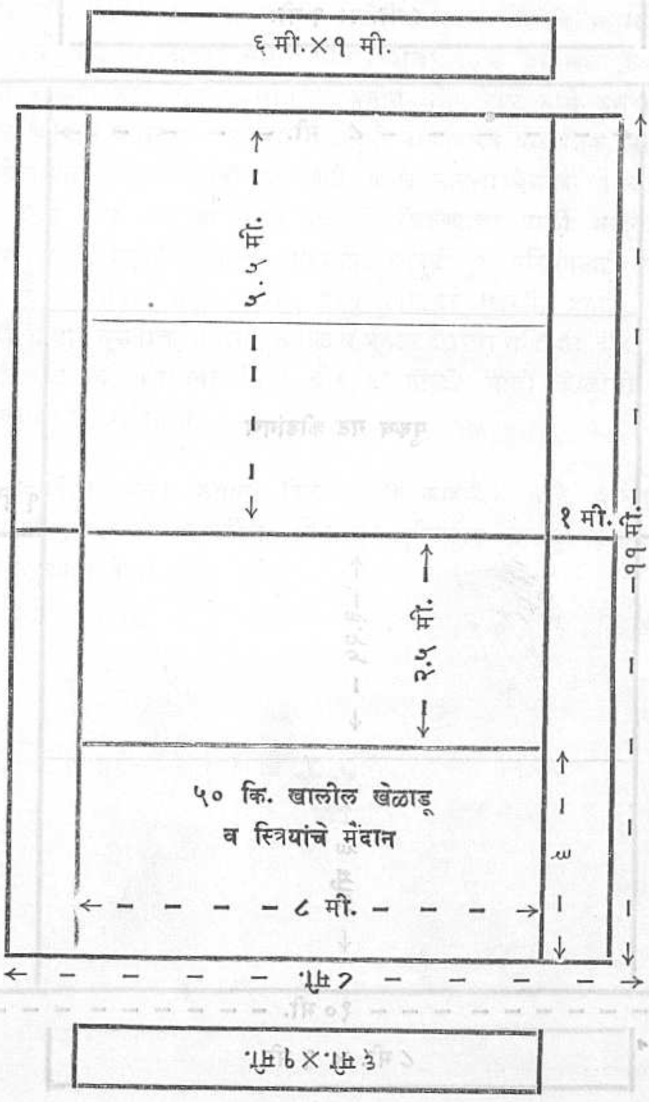
(२) खेळाचा परिचय

खेळाचे मैदान :

खेळाचे मैदान हे १२.५ × १० मीटर या आकाराचे आयताकृती असून मध्यरेषेने ते दोन बाजूना विभागले गेलेले असते. हे मैदान चाळून घेतलेल्या



स्वच्छ मातीत शेण व लाकडाचा भुसा घालून सपाट व मऊ [की जेणेकरून खेळताना खेळाडूंना कसलीहीं दुखापत शक्यतो क्रिडांगणामुळे होणार नाहीं] अशा प्रकारे तयार करावे. पुरुषांकरिता क्रिडांगणाची लांबी १२.५ मीटर व रुंदी १० मीटर राहून त्याचे मध्यरेषेने दोन समान भाग होतील. प्रत्येक भाग १० मीटर (१० × ६.२५) मीटर असा होईल. महिला व ५०



किलोग्रॅम खालील मुलांच्या वजनी गटाकरिता क्रीडांगणाची लांबी ११ मीटर व रुंदी ८ मीटर असून मध्यरेषेने त्याचे दोन समान भाग होतील. प्रत्येक भाग (८ × ५.५) मीटर असा राहील.

क्रिडांगणाच्या दोन्ही बाजूस असणाऱ्या १ मीटर रुंदीच्या पटट्यास राखीव क्षेत्र (लॉबी) असे म्हणतात. पुरुषांच्या मैदानातील मध्यरेषेस समांतर असलेल्या दोन्ही अंगणातील निदान रेषा ३.२५ मीटर अंतरावर राखीव क्षेत्र वगळून आखल्या जातील. महिला व कुमारांच्या गटाकरिता निदानरेषा २.५ मीटर अंतरावर राखीव क्षेत्र वगळून आखल्या जातील. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे क्रीडांगणाच्या सर्व रेषा रेखीव असाव्यात व त्या ५ सेंटीमीटर पेक्षा अधिक रुंद असू नयेत.

अंतिम मर्यादेपासून २ मीटर अंतरावर बाद झालेल्या खेळाडूंना बसण्यासाठी जागा असावी. पुरुष विभागासाठी तिचा आकार १ × ८ मी. असा असावा व महिला व कुमार गटासाठी तिचा आकार ६ मी. × १ मी. असा असावा. ज्या ठिकाणी इतकी मोकळी जागा नसेल त्या ठिकाणी सरपंचाने मोकळी जागा सोडण्याबाबत व खेळाडूंना बसण्यासाठी जागेबाबतचा निर्णय घ्यावा.

(३) कबड्डी मैदानाची तयारी

कबड्डी खेळाच्या इतर बाबतीत खूपच तांत्रिकता, शास्त्रीयता व आकर्षकपणा आणण्याचा प्रयत्न चालू आहे. परंतु खेळात खेळाडूच्या खालोखाल महत्त्वाचा असलेला घटक म्हणजे मैदान. या बाबत मात्र भरीव अशी प्रगती झाली नाही. कुठल्याही साधारणपणे एका पातळीत असलेल्या मैदानावर चार रेषा मोज-मापाने आखल्या की कबड्डीचे मैदान तयार होते. हे खरे, परंतु लाखाच्या घरात ज्या स्पर्धांच्या खर्चाचे अंदाजपत्रक असते, त्या ठिकाणीही मैदान कसे तयार करावे याबाबत मतभेद असलेले आढळतात. खेळाडूच्या पदलालित्याला प्रतिसाद मिळावा परंतु त्यामुळे उखणले जाऊ नये, इतपत कठीण घट्ट (Firm), त्याला लागू नये इतके मऊ (Soft), त्याच्या पायाला (तळव्यांना) वा पडल्यावर अंगाला सहजासहजी खरचटू नये इतके (Smooth) असे मैदान कबड्डीसाठी आवश्यक असते. तसेच त्यावरील रेषा बारीक परंतु स्पष्ट दिसणाऱ्या व शक्यतो न पुसल्या जाणाऱ्या असाव्यात. मैदान असे

नसल्यास खेळाडूंना किती त्रास होतो याची साक्ष अनेक सामने खेळलेला कुठलाही उत्तम खेळाडू देईल. मैदान अनेक वेळा जरूरीपेक्षा टणक असल्याने भरपूर मार लागतो. जरूरीपेक्षा जास्त गुळगुळीत असल्यास पायाच्या तळव्यांची सालडी सोलली जातातच परंतु सफाईदारपणे खेळणे अवघड होते. मैदान अगदीच भुसभुसीत असल्यास पायाला जो जोराचा प्रतिसाद (Rebound) मैदानाकडून मिळायला हवा तो मिळत नाही.

आज अस्तित्वात असलेली मैदान तयार करण्याची पद्धत अशी--

मैदान सुमारे १ फूट खणून घ्यावे. खालचा आठ इंचाचा थर बारीक दगड, खर, विटांचा चुरा, याने भरून घ्यावा, त्यावर पाणी मारावे. भरपूर रोलींग करावे. या नंतर चिकणमाती, गाळाची माती, गरज पडल्यास शेण यांचा एकत्रीत थर सुमारे अडीच ते तीन इंचाचा द्यावा. वरच्या एक वा अर्ध्या इंचावर तांबडी माती मिसळून पसरावी. प्रत्येक थर तयार होताना भरपूर पाणी मारावे व भरपूर रोलींग करावे. कांही ठिकाणी तांबड्या मातीत भुसा मिसळतात परंतु भुसा पाणी मारल्यावर फुगण्याची व पोपडे निघण्याची बरीच शक्यता असते.

प्रत्यक्षात अत्यंत दर्जेदार स्पर्धेतही (अ. भा. स्पर्धा, अ दर्जाचे सामने) या बाबतही यापैकी कोणत्याही गोष्टी होत नाहीत. बहुधा मैदानावर थोडी तांबडी माती पसरली जाते व रेषा आखल्या जातात. काही ठिकाणी मैदान सारवले जाते. काही ठिकाणी मैदान बऱ्यापैकी असेल तर तशाच रेषा आखल्या जातात. कांही ठिकाणी हिरवळींवर सामने खेळविले जातात. पहिल्या काही सामन्या-नंतर खेळाडूंच्या पायाला, अंगाला घासून घासून त्यातील बरिचशी हिरवळ निघून जाते व मैदान गुळगुळीत बनते. यामुळे बहुसंख्य ठिकाणी मातीचीच मैदाने वापरली जातात.

ज्या मदानावर सामने होणार तेथील मैदानाच्या स्थितीवरही कबड्डीचे मैदान तयार करणे अवलंबून आहे. मुंबईचा समुद्रकिनारा, महाबळेश्वरची तांबडी माती, कृष्णाकाठची सांगली येथील मऊ जमीन यावरही त्या प्रत्येक ठिकाणी तेथील भूगर्भ शास्त्रीय जमिनीच्या स्तराप्रमाणे मैदान तयार करण्याच्या कृतीत कांही फरक होणे शक्य आहे. तरीदेखील या सर्वांचा विचार करून चांगले मैदान प्रत्येक खेळात निश्चितपणे उपलब्ध होईल आणि सामन्यांच्या शेवटपर्यंत ते तसेच राहील, याची काळजी आणि त्यासाठी स्वतंत्र

संशोधनच व्हावयास हवे. या दृष्टीने मध्यंतरी सन्मित्र संघाने मॅटवर कबड्डी खेळण्याचा जो प्रयोग केला त्याचाही विचार होवून अशा स्वरुपाची तयार मैदाने ज्यामध्ये खडे लागण्याचा, मैदानावरील रेषा पुसल्या जाण्याचा, पाणी कमी जास्त मारल्याने घसरडे होण्याचा प्रश्न निर्माण होत नाही. अशी योग्य तेवढी घट्ट, मऊ व गुळगुळीत मैदाने तयार करता येतील काय ? हाही कबड्डीला आवश्यक असलेला संशोधनाचा अेक विषय आहे.

(४) खेळाची पूर्वतयारी

दोन संघामध्ये कबड्डी हा खेळ खेळला जातो. एकूण १२ खेळाडूंचा प्रत्येक संघ बनलेला असून त्यापैकी सात खेळाडू प्रत्यक्षात खेळात भाग घेतात. उरलेले पाच खेळाडू राखीव असतात.

हालचाली सुलभतेने आणि गतिमानतेने करता याव्यात असा खेळाडूचा गणवेष असतो (फोटो क्र. १). हाफपँट, बनियन व नाजूक भागाला मार लागू नये म्हणून लंगोट वा जांगिया हा खेळाडूचा गणवेष असतो. बनियन बाह्याशिवाय असावा. त्यामुळे हाताची हालचाल अधिक सुलभतेने होते, असे काहींचे म्हणणे आहे ते फारसे खरे नाही. शिवाय बनियन बाह्यासह असल्यास गडी खाली पडून जी झटापट होते त्यावेळी बहुसंख्य वेळा जो छातीच्या वरचा व पुढचा व मागचा भाग जमिनीला लागतो त्यावर प्रत्यक्ष जखमा होण्याचे टाळण्यास मदत होते. खेळाडूंची हाताची व पायाची नखे पूर्णपणे काढलेली असावीत. प्रत्येक खेळाडूला छातीवर व पाठीवर ४" × ४" येवढा मोठा नंबर लिहिलेला असावा. ज्यामुळे समोरच्या खेळाडूला दुखापत होईल अशी कोणतीही वस्तू (अंगठी वगैरे) खेळाडूच्या अंगावर नसावी. खेळताना पायात रबराचे तळ असलेले कॅन्वासचे टेनिस बूट काही खेळाडू (विशेषत: उत्तर भारतातील) घालतात. कबड्डी आंतरराष्ट्रीय व्हावयाचा असेल तर हे बूट वापरणेच योग्य, तो उघड्या पायांनी कसा खेळावयाचा ? असे आपल्याकडीलही कांही तज्ञांनांही वाटते. वस्तुत: खेळाचा दर्जा हा पायातले बूट घालणे अथवा न घालणे यावर अवलंबून नसून तो खेळातले कौशल्य व संघर्ष यावर आहे. कौशल्य ज्या मूलभूत गोष्टीवर अवलंबून आहे, ती कबड्डीमधील अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पदलालित्य. या गोष्टीला बुटापासून फायदा तर नाहीच पण झालाच तर अडथळाच होतो. यामुळेच कबड्डी हा खेळ बूट न घालता खेळणे योग्य. शिवाय बूट म्हणजे खर्च आलाच. ते वारंवार फाटणे, शिवणे

बंद तुटणे आले. खेड्याच्या पातळीवर खेळ अधिक खर्चीक झाला. बुटाच्या एका चांगल्या जोडीस आज २५ते३० रु. पडतात. खेळाडूला खालच्या पायाने बाद केले तर स्पर्श बुटालाच होणार. तो मान्य होणार काय ? कारण आज कपड्याला होणारा स्पर्श गडी बाद करण्यास मान्य केला जात नाही. शिवाय बुटाची तपासणी आली. कारण तळात कुणी कठीण गोष्ट लपविली तर ती इतरांना कळत न कळत लागण्याची भिती. तसेच बूट घातल्यावर चवडा पकडणे अधीक सोपे होईल.

घोटचाला, गुडघ्याला, पायाला, हाताला, मार लागू नये म्हणून कॅप्स वापरल्या जातात. यामुळे सांध्यांची हालचाल वेगवानपणे हे करताना होण्याऱ्या दुखापतीं-पासून बचाव होण्याची शक्यता असते. परंतु या कॅप्समुळे देखील हालचालीत अत्यंत कमी प्रमाणात का होईना अडथडा येतो, असा अनुभव आहे. शिवाय घोटचाजवळ घातलेल्या कॅपमुळे घोटा पकडणे अधीक सोपे जाते. त्यामुळे फक्त आधीच जर गुडघा वा घोटा दुखावलेला असेल तरच बहुसंख्य खेळाडू याचा उपयोग करतात. मात्र अशा स्वरुपाच्या दुखावलेल्या गुडघ्याला वा घोटचाला या कॅपमुळे चांगला फायदा होतो. जे खेळाडू बैठी घेऊन खालच्या पायाने गडी बाद करतात तेही गुडघ्याला खरचटू नये म्हणून कॅप घालतात.

(५) खेळाडूचे अधिकार व कर्तव्ये

(१) प्रत्येक खेळाडूस खेळाडूच्या नियमांचे पूर्ण ज्ञान हवे व त्याने त्यांचे पूर्ण पालन केले पाहिजे.

(२) खेळाडूने खेळताना कोणतीही सूचना मोठ्याने देता कामा नये. (Getback, Steady वगैरे) या स्वरुपाच्या सूचना देखील, फक्त संघनायकानेच द्याव्यात. आपला गडी प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणात गेल्यावर वा स्वतः बाद होऊन बाहेर बसल्यावर; कोणत्याही स्वरुपात त्याला इषारा देण्याचा प्रयत्न करणे गैर आहे.

(३) काही गोष्टी खेळाडूंनी निश्चयपूर्वक टाळावयास हव्यात.

अ) पंचांच्याकडे निर्णयाबाबत हेतूपुरस्सर तक्रार करणे वा प्रत्येक वेळी अपील करून त्यांच्यावर दबाव आणणे.

ब) पंचांना व समोरच्या प्रतिस्पर्ध्यांना उद्देशून गैरशब्द वापरणे.

क) प्रतिस्पर्ध्याची पकड करताना तो जायबंदी होईल अशा पद्धतीने पकड घेणे.

अशा स्वरुपाच्या चुकांबद्दल खेळाडूला ताकीद देणे. त्या संघाला 'बॅड पॉईंट देणे वा गंभीर गैरवर्तन केल्यास त्या खेळाडूला त्या स्पर्धेतून वा कांही काळ क्रीडा स्पर्धातून बाद करणे अशा स्वरुपाच्या शिक्षा देता येतील.

खेळाडूची जागा

सामन्याच्या सुरवातीस ज्यावेळी सातही खेळाडू आत असतात तेव्हां सामान्यपणे क्षेत्ररक्षण चित्रात दाखविल्याप्रमाणे असते (फोटो क्र २). सामान्यपणे रचना अशी–

नं.–१ उजवा कोपरा, नं.–२ उजव्या कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू.

नं.–३ उजवा मध्यरक्षक नं.–४ मधला खेळाडू.

नं.–५ डावा मध्यरक्षक नं.–६ **डाव्या कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू.**

नं.–७ डावा कोपरा.

आज कबड्डी सामान्यपणे असेच क्षेत्ररक्षण दिले जाते. परंतु यापेक्षाही वेगळया पद्धतीने क्षेत्ररक्षण करता येणे शक्य आहे. (याचा सविस्तर विचार बचाव या प्रकरणात केला आहेच). तसेच सामन्यात सर्वच वेळ सर्व खेळाडू आत नसतात. त्यामुळे क्षेत्ररक्षण हे खेळाडूची संख्या आणि त्यांचे कौशल्य या प्रमाणे सतत बदलत असते.

इतर व्यवस्था

(१) व्यवस्थापक व कोच यांचा खेळाडूशी असलेला संबंध ते मैदानात उतरल्यावर संपुष्टात येतो.

(२) सामन्याच्या वेळेस निर्णयाविरुद्ध लेखी तक्रार नोंदवावयाची असल्यास संघनायक हा व्यवस्थापकाचा सल्ला घेवू शकतो. तक्रार नोंदवत असताना खेळाडूंनी मैदान सोडता कामा नये.

(३) मध्यंतराच्या वेळेत मॅनेजर व कोच खेळाडूंशी सल्लामसलत करू शकतात.

(६) खेळाच्या तांत्रिक व्याख्या

१) **क्रीडांगण**:–खेळण्यासाठी सुयोग्य केलेल्या जमिनीच्या तुकड्यास क्रीडांगण म्हणतात. हे क्रीडांगण पुरुष विभागासाठी १२.५ मी. लांब व १० मी. रुंद व महिला व ५० कि. ग्रॅ. खालील वजनाच्या मुलांच्या विभागाकरिता १० मी. × ८ मी.

असे राहील. क्रीडांगण चाळून घेतलेल्या स्वच्छ मातीत शेणखत व लाकडाचा भुसा घालून सपाट व मऊ की जेणे करून खेळताना खेळाडूंना दुखापत होणार नाही अशा प्रकारे केले जावे.

(२) क्रीडाक्षेत्र (Play field) पुरुष विभागात क्रीडांगणाच्या १२.५×८ मी. (राखीव क्षेत्र विरहित) विभागास क्रीडाक्षेत्र असे म्हणतात. महिला व कुमारांच्या विभागात क्रीडांगणाच्या १० मी. × ६ मी. (राखीव क्षेत्र विरहित) विभागास 'क्रीडाक्षेत्र' म्हणतात.

(३) **अंतिम मर्यादा** (Boundary) क्रीडांगणाचे चारही बाजूस असणाऱ्या रेषांस अंतिम मर्यादा म्हणतात. (अब, बक, कड, डअ) या रेषांची जास्तीत जास्त रुंदी ५ सें. मी. असावी. या रेषा म्हणजेच क्रीडांगण होय. (पान नं. ७ व ८ पहा)

(४) **राखीव क्षेत्र** (Lobbies) क्रीडा क्षेत्राच्या दोन्ही बाजूस १ मी. रुंदीच्या पट्टयास राखीव क्षेत्र म्हणतात. खेळांचे नियम या सदराखालील नियम क्र. ४ प्रमाणे या राखीव क्षेत्राचा वापर ज्यावेळी केला जातो. त्यावेळी क्रीडांगणाच्या अंतिम मर्यादा म्हणजे या राखीव क्षेत्रासह मूळ क्रीडांगणाच्या रेषा होत.

(५) **मध्य रेषा–** (Mid-line) क्रीडांगणाचे दोन समान भाग करणाऱ्या रेषेस मध्य रेषा असे म्हणतात.

(६) **अंगण–** (Court) मध्यरेषेने विभागलेल्या क्रीडांगणाच्या प्रत्येक विभागास अंगण असे म्हणतात.

(७) **निदान रेषा** (Baulk-line) मध्य रेषेस समांतर असणाऱ्या दोन्ही अंगणातील रेषांस निदान रेषा असे म्हणतात. मध्यरेषेपासून ही रेषा पुरुषांसाठी ३.२५ मी. व महिला व कुमारांच्या विभागासाठी २.५ मी. अंतरावर राहील.

(८) **दम–** (Cant) मान्य केलेला 'कबड्डी' हा शब्द स्पष्ट स्वरात अखंडपणे एका घेतलेल्या श्वासांत पुन्हा पुन्हा उच्चारीत जाणे यास दम असे म्हणतात.

(९) **चढाई करणारा–** (Raider) प्रतिपक्षाच्या अंगणात दम घालीत जाणाऱ्या खेळाडूस चढाई करणारा असे म्हणतात. चढाई करणाऱ्यान प्रति-पक्षाच्या अंगणास स्पर्श करण्यापूर्वी दम घालण्यास सुरुवात करावी.

(१०) **बचाव करणारा–** (Anti-Raider or Anti) ज्या अंगणात चढाईची क्रिया झाली असेल त्या अंगणातील प्रत्येक खेळाडूस बचाव करणारा असे म्हणतात.

(११) **दम सोडणे–** (Losing the cant) 'कबड्डी' कबड्डी' असा स्पष्ट शब्दोच्चार सतत एकाच घेतलेल्या श्वासात करीत असताना मध्येच श्वास सोडणे व पुनः घेणे या क्रियेस दम सोडणे अथवा दम जाणे असे म्हणतात. दम घेणे व तो सुरू ठेवणे या गोष्टी अेकाच श्वासात होणे आवश्यक आहे.

(१२) **गडी बाद करणे–** (To put out an Anti) नियमांचे उल्लंघन न करता चढाई करणाराने बचाव करणारास स्पर्श करणे वा चढाई करणाऱ्याच्या शरीरास (कोणत्याहीं भागास) बचाव करणाऱ्याचा स्पर्श होऊन चढाई करणाऱ्याच्या स्वतःच्या अंगणात दम न सोडता स्पर्श होणे या क्रियेस गडी बाद करणे असे म्हणतात.

(१३) **गडी धरणे, गडी पकडणे–** (To hold a Raider) नियमांचा भंग न करता बचाव करणारांनी चढाई करणाऱ्यास याचा दम जाईपर्यंत आपल्या अंगणात धरून ठेवणे व त्यास त्याचे अंगणात जाऊं न देणे या क्रियेस 'गडी धरणे अथवा गडी पकडणे' असे म्हणतात.

(१४) **अंगणात सुरक्षित येणे–** (To reach Court Safely) चढाई करणाऱ्याने स्वतःच्या शरिराच्या कोणत्याहीं भागाने मध्यरेषा ओलांडून नियमांचे उल्लंघन न करता स्वतःच्या अंगणात स्पर्श करणे याला 'स्वतःच्या अंगणात सुरक्षित येणे' असे म्हणतात. मात्र यावेळीं चढाई करणाऱ्याचा दम असावयास हवा.

(१५) **स्पर्श–** (Touch) चढाई करणाऱ्याचा व बचाव करणाऱ्याचा एकमेकांच्या शरीराच्या कोणत्याही भागास संपर्क झाला म्हणजे स्पर्श झाला असे म्हणतात.

(१६) **झटापट–** (Struggle) जेव्हा चढाई करणाऱ्याचा बचाव करणाऱ्यास किंवा बचाव करणाऱ्याचा चढाई करणाऱ्यास स्पर्श होतो तेव्हा झटापट सुरू होते.

(१७) **चढाई–** (Raid) चढाई करणारा जेव्हा प्रतिपक्षाचे अंगणात दम घेऊन प्रवेश करतो तेव्हा या क्रियेस चढाई असे म्हणतात.

(१८) **यशस्वी चढाई–** (Successful Raid) चढाई करणाराने चढाई करताना प्रतिपक्षाच्या अंगणातील निदानरेषा किमान एक वेळ तरी ओलांडून स्वतःच्या अंगणात दम घेऊन परत येणे या क्रियेस यशस्वी चढाई असे म्हणतात.

टीप (१) बचाव करणारापैकी एक वा अनेक खेळाडू बाद केले असतील तर चढाई करणाऱ्याने अशा वेळी निदानरेषा ओलांडण्याची आवश्यकता नाही. पण त्याने आपल्या अंगणात परत येईपर्यंत दम चालू ठेवावयास हवा.

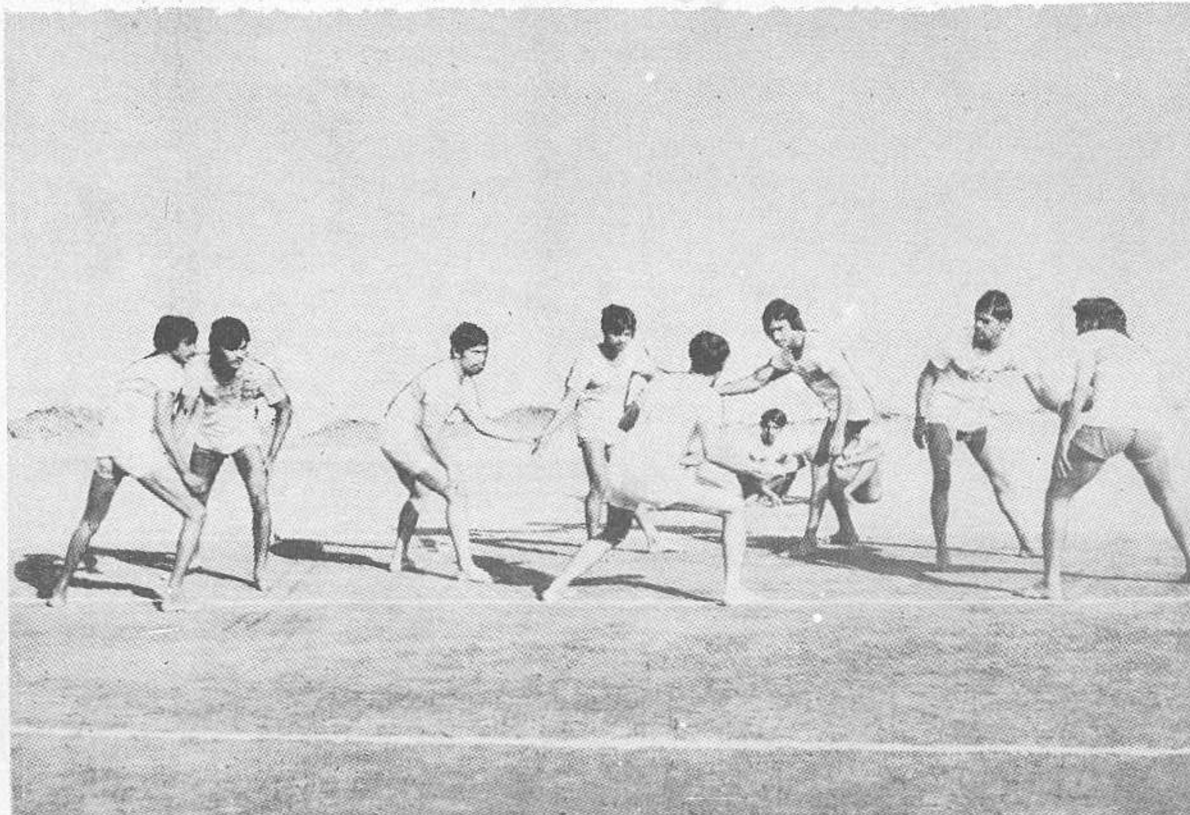
(२) ज्यावेळी चढाई करणाऱ्याच्या शरीराचा कोणताही भाग जोपर्यंत प्रतिपक्षाच्या अंगणातील निदान रेषा व शेवटची रेषा यामधील जमिनीस टेकलेला राहतो व शरिराच्या कुठल्याही भागाचा मध्यरेषा वा निदान रेषा यामधील भागास स्पर्श रहात नाही अशा वेळी निदान रेषा पूर्णपणे ओलांडली गेली आहे असे म्हणतात. (फोटो क्र. ३)

(७) खेळाचे वर्णन

कबड्डीचा खेळ हा दोन संघांमध्ये खेळला जातो. दोन्ही संघांमध्ये प्रत्येकी सात खेळाडू असतात. नाणेफेक सरपंच करतात. नाणेफेक जिंकलेला संघनायक आपणास पहिली चढाई करावयाची की मैदानाची विवक्षित बाजू घ्यावयाची याबद्दलचा आपला अग्रहक्क घेतो. यानंतरच जो संघ प्रथम चढाई करणारा असतो त्यातील कोणताही एक खेळाडू 'कबड्डी' हा दम म्हणण्यास मध्यरेषा ओलांडण्यापूर्वी सुरवात करून प्रतिस्पर्ध्यांच्या अंगणात प्रवेश करतो. चढाई करणारा बचाव करणाऱ्यांना विविध प्रकारांनी कौशल्याने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतो व नंतर आपल्या बाजूला सुरक्षितपणे (दम न तोडता) मध्यरेषा पूर्णपण ओलांडून येण्याचा प्रयत्न करतो. हे शक्य न झाल्यास निदानरेषा ओलांडून तो परत येतो. याचवेळी बचाव करणारे खेळाडू हे चढाई करणाऱ्यापासून स्वतःचा बचाव करणे व शक्य झाल्यास त्याला पकडणे आणि त्याचा दम तुटेपर्यंत त्याला पकडून ठेवणे याचा प्रयत्न करतात. ज्यावेळी चढाई करणारा परततो तेव्हा आतापर्यंत बचाव करणाऱ्या संघातला खेळाडू चढाईला जातो. या पद्धतीने एकामागोमाग एक चढायांचा क्रम चालू राहतो. या प्रकारे वीस वीस मिनिटांचे दोन डाव होतात. मध्ये पाच मिनिटांचे मध्यंतर असते. यावेळी दोन्ही संघ आपापल्या क्रीडांगणाच्या बाजूची अदलाबदल करतात. ज्यावेळी एक संघ दुसऱ्या बाजूचे



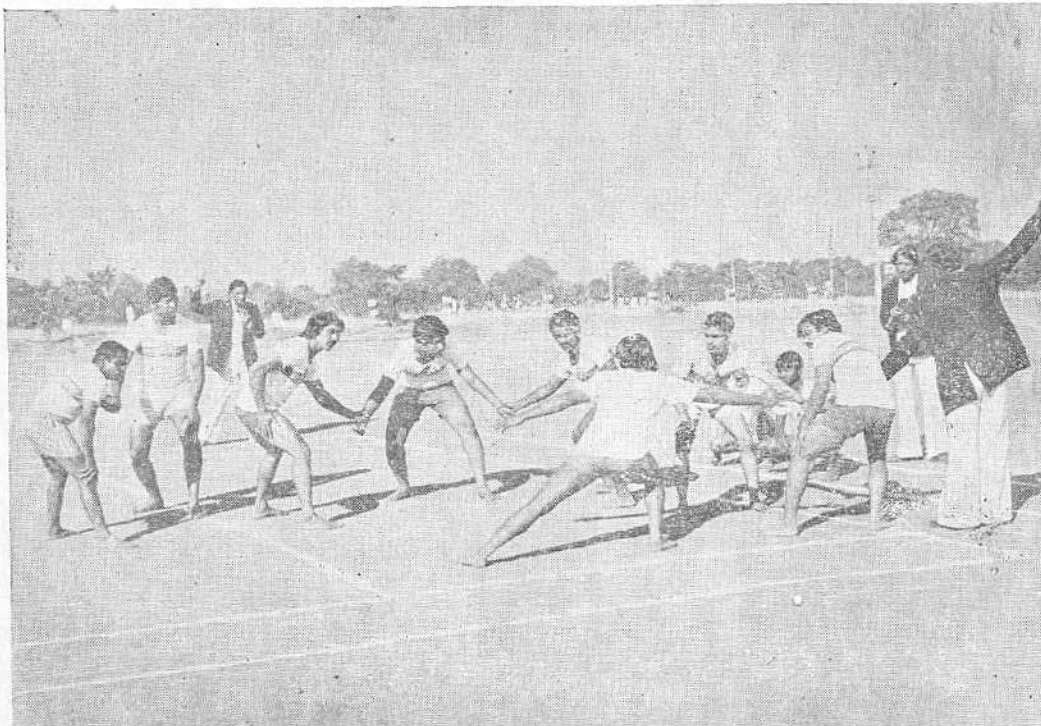
छायाचित्र १. खेळाडूचा गणवेश–
खेळाची अर्धी चड्डी दोन्ही बाजूला नंबर असलेले गंजीफरॉक, जांघीया, बूट (खेळाडूच्या गरजे-
नुसार) नी कॅप (Kn-ecap) अँकल कॅप (Ankle-cap)
अंगठी, चेन, गंड्यासारखी दोरी या गोष्टी खेळाडूने मैदानात उतरण्यापूर्वी काढून ठेवणे अत्यावश्यक
आहेत. म्हणून त्यावर फुली मारली आहे. (पृष्ठ क्र. ११)



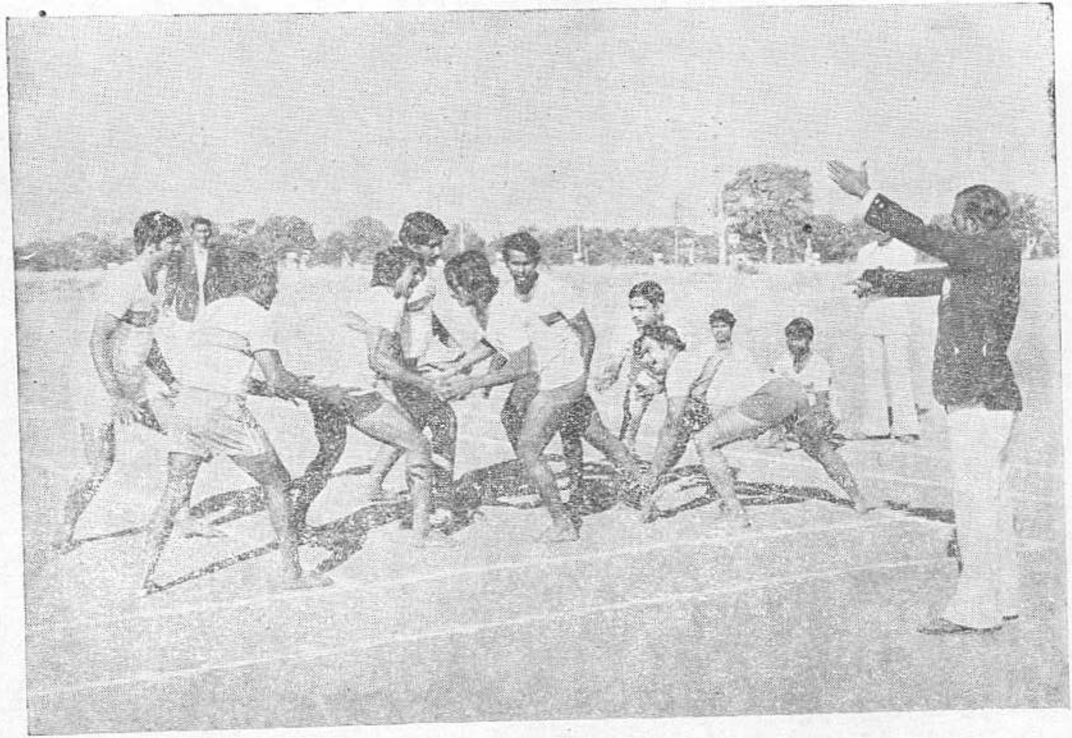
छायाचित्र २ सर्वमान्य क्षेत्ररक्षण (Typical-cover)



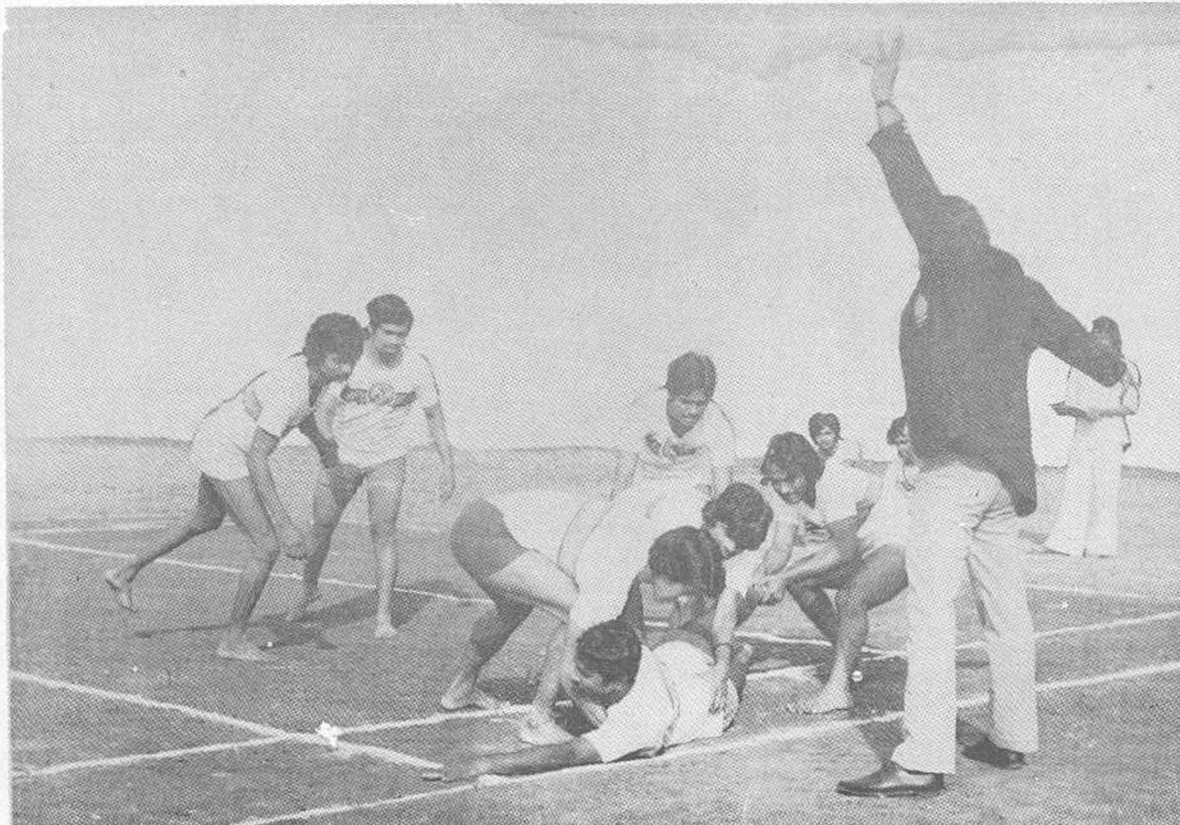
छायाचित्र ३. निदान रेषा यशस्वीपणे ओलांडणे. (पृष्ठ. क्र. १६)



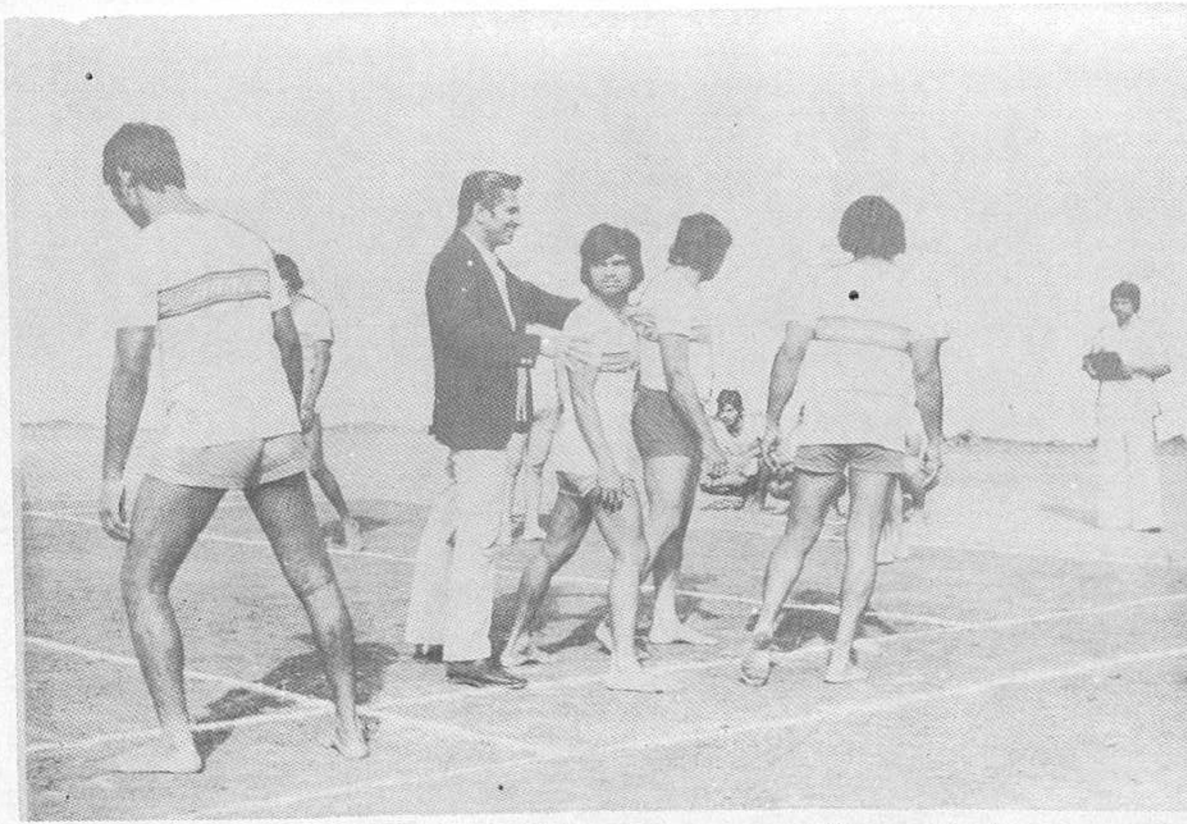
छायाचित्र ४. खेळ चालू असताना बचाव करणाऱ्या कोपरारक्षकाचा स्पर्श अंतीम रेषेस झाला आहे. पंच त्याला बाहेर काढत आहेत. पृष्ठ क्र. १७ (३)



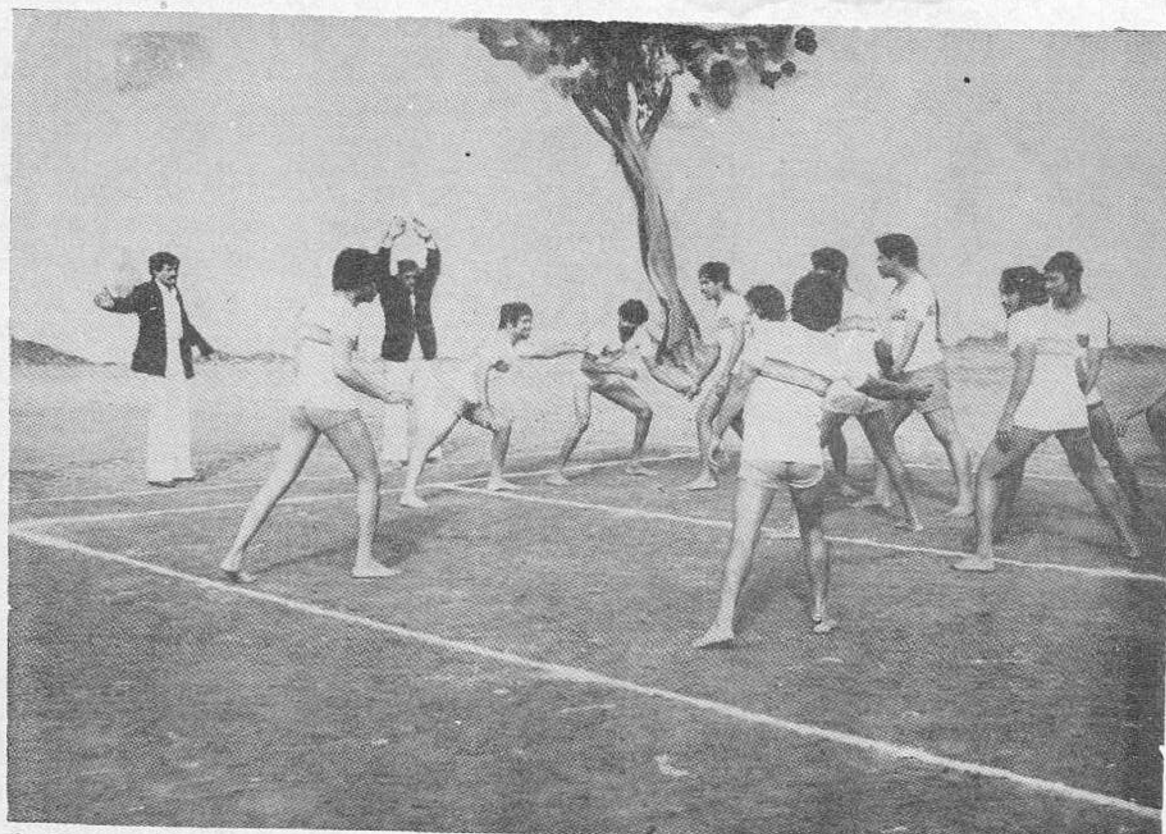
छायाचित्र ५. फोटो क्र. चार प्रमाणे बाद झालेल्या खेळाडूने पकड केली आहे म्हणून पंच चढाई करणारा बाद नाही हे जाहीर करत आहेत. पृष्ठ क्र. १७ (३अ)



छायाचित्र ६ झटापट चालू आहे. (पृष्ठ क्र. १८)



छायाचित्र ७ झटापट संपून आत जाताना चढाईपटूने आपल्या बाजूच्या राखीव क्षेत्राचा उपयोग केला तो बाद ठरत नाही. पृष्ठ क्र. १८ (४)



छायाचित्र ८ अेकाच वेळी अनेकजण चढाईला गेले आहेत. त्यापैकी अेकाने प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणातील गड्यास स्पर्शही केला आहे. परंतु अेकाचवेळी अनेकजण चढाईला गेल्याने पंच त्या सर्वांनाच परत बोलवित आहेत व प्रतिस्पर्ध्याचा स्पर्श केलेला गडीही बाद नाही असे जाहीर करत आहेत. पृष्ठ क्र. १८ व १९ (१०)

सर्व खेळाडू बाद करतो त्या वेळी समोरच्या संघावर एक लोण लागते आणि त्या संघाचे सर्व बाद झालेले खेळाडू पुन्हा क्रीडांगणात येतात. खेळाडू बाद होतो. तेव्हा तो क्रीडांगणाच्या मागील बाजूस बाद खेळाडूंना बसण्यासाठी आखलेल्या चौकोनात बसतो. ज्यावेळी बाद झालेल्या गड्याच्या प्रतिस्पर्धी संघातील एक गडी बाद होतो, त्यावेळी ज्या क्रमाने बाद झाले त्याच क्रमाने बाद झालेले खेळाडू पुन्हा खेळण्यास पात्र होतात.

खेळाच्या शेवटी जो संघ अधिक गुण नोंदवितो तो विजयी ठरतो.

(८) खेळाचे नियम

१. ओलीमुकी जिंकणाऱ्या संघास 'अंगण' अथवा 'चढाई' यापैकी एकाची निवड करण्याचा अधिकार राहील. दुसऱ्या डावात अंगणाची अदलाबदल करावी आणि ज्या संघाने आपला खेळाडू प्रथम चढाईस पाठविला नसेल त्या संघाने आपला खेडाळू चढाईस पाठवावा. पहिला डाव संपण्याचे वेळी जितके खेळाडू खेळत असतील तितक्याच खेळाडूंनी दुसरा डाव सुरू करावा.

२. खेळ चालू असताना खेळाडूच्या शरीराच्या कोणत्याही भागाचा अंतीम मर्यादेबाहेर जमिनीस स्पर्श झाल्यास तो खेळाडू बाद झाला असे समजावे. मात्र झटापटीचे वेळी खेळाडूच्या शरीराचा कोणताही भाग क्रीडांगणाच्या मर्यादेच्या आत जमिनीला वा दुसऱ्या खेळाडूच्या भागास लागलेला असेल तोपर्यंत तो बाद झाला असे होत नाही. (संपर्क झालेला शरिराचा भाग क्रीडांगणाच्या मर्यादेच्या आत असावा.)

३. खेळ चालू असताना खेळाडू अंतिम मर्यादेबाहेर गेला तर तो बाद झाला असे समजावे. अशा खेळाडूस सामनाधिकाऱ्याने त्वरित क्रीडांगणाच्या बाहेर काढावे. पंच वा सरपंच यांनी त्या खेळाडूचा क्रमांक सांगून बाद म्हणून मोठ्याने जाहीर करावे. चढाई चालू रहावी म्हणून शिटी वाजवू नये, (फोटो क्र. ४).

(अ) बचाव करणारा जर क्रमांक तीनच्या नियमान्वये क्रीडांगणाबाहेर गेला असेल व त्याने जर चढाई करणारास पकडले असेल तर चढाई करणारा बाद नाही असे जाहीर करावे व बचाव करणारा अथवा करणारे जे क्रीडांगणाबाहेर गेले असतील तेच बाद झाल्याचे जाहीर करावे. (फोटो क्र. ५).

४. झटापट सुरू झाली की राखीव क्षेत्राचा क्रीडाक्षेत्रामध्ये समावेश होतो. झटापट संपल्यानंतर झटापटीत समाविष्ट असलेल्या खेळाडूंनी आपापल्या अंगणात प्रवेश करीत असाताना राखीव क्षेत्राचा उपयोग केला तरी चालेल. (फोटो क्र.७)

५. चढाई करणाऱ्याने दम घालतेवेळी 'कबड्डी' हाच स्पष्ट शब्दोच्चार केला पाहिजे. जर तो 'कबड्डी' असा सुस्पष्ट दम घेत नसेल तर पंचाने अथवा सरपंचाने अशा खेळाडूस ताकीद देऊन परत पाठवावे व विरुद्ध संघाला चढाई करण्याची संधी द्यावी अशा परिस्थितीत त्या खेळाडूचा पाठलाग करता येणार नाही.

६. चढाई करणाऱ्याने प्रतिपक्षाच्या अंगणास स्पर्श करण्यापूर्वी दम घालण्यास आरंभ केला पाहिजे. जर त्याने उशिरा दम घालण्यास प्रारंभ केला तर पंचाने किंवा सरपंचाने ताकीद देऊन त्यास परत पाठवावे व विरुद्ध संघास चढाई करण्यास सांगावे. अशा परिस्थितीत त्या खेळाडूचा पाठलाग करता येणार नाही. चढाई करणाऱ्याने दम उशिरा प्रारंभ करून प्रतिपक्षातील खेळाडू किंवा खेळाडूंना स्पर्श केला असेल तरीही अशा बचाव करणाऱ्या खेळाडूस बाद देऊ नये.

७. पंचानी समज दिल्यानंतरही नि. क्र. ५ व६ चा बुद्धीपुरस्सर भंग करणाऱ्या खेळाडूची चढाईची पाळी संपल्याचे जाहीर करून पंच वा सरपंच यांनी चढाई करणारास बाद न देता विरुद्ध संघास एक गुण द्यावा.

८. चढाई करणारा परत आपल्या हद्दीत आल्यावर किंवा प्रतिपक्षाच्या अंगणात बाद झाल्यास लागलीच दुसऱ्या संघाने आपला एक खेळाडू विरुद्ध संघाच्या अंगणात पाच सेकदांच्या आत चढाईस पाठवावा. अशा रितीने आळीपाळीने चढाई करण्यास खेळाडू पाठविण्याचा क्रम खेळ संपेपर्यंत चालू ठेवावा.

९. चढाई करणारास बचाव करणारांनी पकडले व चढाई करणारा जर त्यांच्या प्रयत्नातून (पकडीच्या) सुटून सुरक्षित आपल्या अंगणात परत आला तर त्याचा पाठलाग करता येणार नाही.

टीपः– परंतु चढाई करणारा बचाव करणाऱ्यास वा करणाऱ्यांना केवळ स्पर्श करून आपल्या अंगणात सुरक्षित परत जात असेल तर अशा वेळी त्याचा पाठलाग करता येईल.

१०. एका वेळस फक्त एकाच खेळाडूने प्रतिपक्षाचे अंगणात चढाईला जावे. एकाच वेळी जर एकाहून अधिक खेळाडू प्रतिपक्षाच्या अंगणात चढाईला जातील

तर पंचाने त्या सर्वांना आपल्या अंगणात परत पाठवावे. व त्या संघाची चढाईची पाळी संपली असे जाहीर करावे. त्यापैकी कोणीही बचाव करणारास स्पर्श केला असेल तर ते बचाव करणारे बाद झाले नाहीत असे समजावे. अशा वेळी प्रतिपक्षास पाठलाग करून चढाई करणाऱ्या खेळाडूस बाद करता येणार नाही. (फोटो क्र. ८)

११. एकाच वेळी एकाहून अधिक खेळाडू चढाईस जात असतील तर पंचांनी त्या खळाडूस तशी सूचना (Warning) द्यावी. सूचना दिल्यानंतरही. ते तसेच करत राहिले तर प्रथम चढाई करावयास गेलेल्या खेळाडूखेरीज बाकी सर्व चढाई करणारे खेळाडू पंचांनी अथवा सरपंचाने बाद झाल्याचे जाहीर करावे.

१२. चढाई करित असताना प्रतिपक्षाने अंगणात जर चढाई करणाऱ्याचा दम गेला तर तो बाद झाला असे समजावे.

१३. चढाई करणारा पकडला गेल्यावर बचाव करणाऱ्याने बुद्धि पुरस्सर त्याच्या तोंडावर हात ठेवून त्याच्या दमात अडथळा करू नये. तसेच कोणत्याही स्वरूपाची कैंची किंवा दुखापत होईल असे अयोग्य व अपायकारक उपाय योजून-पकड करू नये. असे घडल्याचे दृष्टोत्पत्तीस आल्यास चढाई करणारा बाद नसल्याचे पंचांनी वा सरपंचानी जाहीर करावे. (३ व ४ दंड योजनेखाली अभ्यासावा) (फोटो क्र. ९, १०)

१४. बचाव करणाऱ्याने स्वतःच्या शरिराच्या कोणत्याही भागाने चढाई करणाऱ्यास बुद्धीपुरस्सर अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलू नये. तसेच चढाई करणाऱ्याने बुद्धिपुरस्सर बचाव करणाऱ्यास अंतीम मर्यादेबाहेर ओढू नये. जर चढाई करणारा अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलला अथवा ओढला गेला असेल. तर पंचाने अथवा सरपंचाने अशा अंतीम मर्यादेबाहेर गेलेल्या खेळाडूस बाद न देता अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलणाऱ्या वा ओढणाऱ्या खेळाडूस बाद म्हणून जाहीर करावे.

१५. चढाई करणारा जोपर्यंत आपल्या क्रीडांगणात परत येत नाही तोवर बचाव करणारांपैकी कोणीही आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागाने चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्यां अंगणास मध्यरेषेपलीकडे स्पर्श करता कामा नये. तसे केल्यास तो बाद होईल.

१६. नि. क्र. १५ प्रमाणे बाद झालेल्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूने जर चढाई करणाऱ्यास पकडले किंवा पकडण्यास मदत केली असेल तर चढाई करणारा आपल्या हद्दीत सुरक्षितपणे आला असे समजावे आणि ज्या बचाव करणाऱ्या

खेळाडूचा अथवा खेळाडूंचा प्रतिपक्षाचे अंगणास स्पर्श झाला असेल त्यांनाच बाद म्हणून जाहीर करावे.

१७ आपली पाळी नसताना जर एखादा खेळाडू प्रतिपक्षाच्या अंगणात चढाईस गेला तर पंचांनी अथवा सरपंचाने त्यास समज देऊन परत पाठवावे. मात्र अशी चढाई वारंवार केली जात असल्याचे पंचांचे मत झाल्यास पंचांनी विरुद्ध संघास एक गुण द्यावा. (मात्र असा गुण जाहीर करण्यापूर्वी किमान एक वेळ तरी चढाई करणाऱ्या संघास समज दिली असली पाहिजे.)

१८. एखाद्या संघाने प्रतिपक्षाचे सर्व गडी बाद केले अथवा प्रतिपक्षाचे सर्व गडी बाद झाले व विरुद्ध पक्षाचा कुणीच पुन्हा जिवंत होऊ शकत नसेल तर त्या संघाने लोण केला असे समजावे व बाद केलेल्या खेळाडूंच्या गुणाव्यतिरिक्त लोणाचे दोन गुण जाहीर करावेत. यानंतर दोन्ही संघातील सर्व गडी आपापल्या अंगणात दहा सेकंदात प्रवेश करतील. अन्यथा पंच वा सरपंच अशा प्रत्येक पाच सेकंदास एक या प्रमाणे विरुद्ध संघास गुण देतील. याप्रमाणे खेळाची वेळ संपेपर्यंत खेळ चालू ठेवावा.

१९. चढाई करणारा प्रतिपक्षाचे अंगणात चढाई करीत असताना त्याला त्याच्याच संघातील एखाद्या खेळाडूने कांही संकटाबाबत वा अन्य प्रकारे सूचित केल्यास पंचाने वा सरपंचाने विरुद्ध संघास एक गुण द्यावा.

२०. चढाई करणाऱ्या खेळाडूस बचाव करणाऱ्या खेळाडूने अवयव व धड (Limb or trunk) याशिवाय शरीराच्या अन्य कोणत्याही भागास बुद्धिपुरस्सर पकडू नये. जो या नियमाचा भंग करील तो खेळाडू बाद झाल्याचे जाहीर करावे. जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस बुद्धि पुरस्सर अवयव व धड याशिवाय शरिराच्या इतर भागास पकडले असले तर पंचाने वा सरपंचाने चढाई करणारा खेळाडू बाद नसल्याचे सांगावे.

टीप. एखाद्या चढाई करणारास जाणूनबुजून त्याचे कपडे वा केस धरून पकड केल्यास त्याला नाबाद म्हणून जाहीर करावे. व नि. क्र. २० चा भंग करणाऱ्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूस बाद म्हणून जाहीर करावे.

२१. खेळ चालू असताना जेव्हा एक वा दोन खेळाडू शिल्लकच रहातात व संघनायक सर्व खेळाडू पुन्हा खेळावयास येण्यासाठी त्यांना बाद झाल्याचे जाहीर करतो तेव्हा जितके खेळाडू बाद जाहीर केले असतील तितके गुण प्रतिस्पर्ध्यांना मिळतील.

२२. प्रतिपक्षाचा एक किंवा अनेक खेळाडू बाद झाले म्हणजे दरवेळी बाद करणाऱ्या संघाचा खेळाडू बाद झालेल्या क्रमांकाप्रमाणे जिवंत होतो.

(९) सामन्यासंबंधी नियम

(Rules of Matches)

१. प्रत्येक संघात १२ खेळाडू असतील एका वेळी ७ खेळाडूच क्रीडांगणात खेळावयास उतरतील व उरलेले पाच खेळाडू राखीव रहातील.

२. सामन्याची कालमर्यादा पुरुषासाठी २० मि. चे व महिला व कुमार गटांसाठी १५ मी. चे व ५ मी. च्या विश्रांतीने विभागलेल्या अशा दोन भागांची असेल. विश्रांतीनंतर अंगणाची अदलाबदल केली जाईल.

टीप:– प्रत्येक डावातील शेवटची चढाई चालू असताना जर वर नमूद केल्याप्रमाणे खेळाची ठराविक वेळ संपली असेल तरीही ती पूर्ण होऊ शकते.

३. प्रति पक्षाच्या बाद झालेल्या प्रत्येक खेळाडू गणिक एक गुण विरुद्ध संघाला मिळेल. जो संघ प्रतिस्पर्ध्यावर 'लोण' देईल त्या संघास दोन गुण लोणासाठी मिळतील.

४. संपूर्ण वेळ संपल्यानंतर ज्या संघाची गुण संख्या जास्त असेल तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

५. जर सामना समान गुणावर संपला तर ताबडतोब पाच–पाच मी. चे दोन डाव जादा खेळावेत. दुसरा डाव संपण्याच्या वेळी दोन्ही संघाचे क्रीडांगणात जितके खेळाडू खेळत असतील तेवढ्याच खेळाडूंनी जादा डावातील खेळ सुरू करावा.

६. पुरुषांच्या ५० मि. च्या व महिला व कुमार गटांच्या ४० मि. च्या संपूर्ण खेळांनंतरही जर सामना समान गुणावर संपला तर सामन्यात ज्या संघाने प्रथम गुण नोंदविला असेल तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

७. पुरुषांच्या ५० मि. व महिला व कुमार गट यांच्या ४० मि. च्या संपूर्ण खेळांनंतरही जर सामना गुणशून्य बरोबरीत संपला तर ज्या संघाने सामना सुरू होण्यापूर्वी ओलीसुकी जिंकली असेल (Toss) तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

टीप:– नि. क्र. ५ ते ७ फक्त बाद पद्धतीत खेळविण्यात येणाऱ्या स्पर्धांकरिताच अंमलात येतील.

८. साखळी पद्धतीने खेळवण्यात येणाऱ्या स्पर्धात विजयी संघास दोन साखळी गुण व हरणाऱ्या संघास शून्य गुण देण्यात येतील व दोन्ही संघांचे समान गुण झाल्यास प्रत्येकी एक गुण दिला जाईल. साखळी पद्धतीतील सामन्यात एखाद्या विभागातील संघाचे समान साखळी गुण झाल्यास त्या संघांचे सामने पुन्हा आयोजित करून ते बाद पद्धतीने खेळवावेत.

९. वीज पुरवठा बंद पडला वा मुसळधार पावसामुळे अथवा अन्य तत्सम परि-स्थितीमुळे सामना पूर्ण होऊ शकला नाही तर तो सामना पुन्हा संपूर्ण वेळ खेळवावा. मात्र तात्पुरता स्थगित केलेला सामना उरलेल्या वेळेपुरताच खेळविण्यात यावा.

टीप:– तात्पुरत्या तहकूबीचा कालावधी २० मि. पेक्षा अधिक नसावा. वीज पुरवठा बंद पडणे, मुसळधार पाऊस पडणे, लोकांनी व्यत्यय आणणे, क्रीडांगण पुन्हा आखावे लागणे किंवा सरपंचास योग्य त्या अन्य कारणास्तव सामना तात्पुरता स्थगित करता येईल. या तहकूबीच्या कालावधीत पंचांच्या पूर्वपरवानगीशिवाय खेळाडूंना आपले अंगण सोडता येणार नाही. जो संघ या नियमांचे उल्लंघन करील त्या संघाविरुद्ध एक विशेष गुण (Bad point) दिला जाईल.

१०. एखाद्या खेळाडूस दुखापत झाल्यास संघनायकास 'तृटीत काल' (Time Out) सरपंचाच्या परवानगीने घेता येईल. अशी तृटीत काल-मर्यादा दोन मिनिटांपेक्षा जास्त असणार नाही व या वेळेत पंचांच्या पूर्व परवानगीशिवाय खेळाडूंना आपले अंगण सोडता येणार नाही. जो संघ या नियमांचे उलंघन करील त्या संघाविरुद्ध एक विशेष गुण (Bad Point) दिला जाईल.

टीपः––तृटीत कालात जेवढा वेळ गेला असेल तेवढाच वेळ उरलेल्या वेळात समाविष्ट करण्यात येईल.

११. सरपंचाच्या परवानगीने जास्तीतजास्त तीन खेळाडू सामन्याच्या कालावधीत केव्हाही बदलता येतील. एखाद्या खेळाडूस वा खेळाडूंना गंभीर दुखापत झाल्यास सरपंचाचे परवानगीने बदली खेळाडू घेता येईल. (मात्र एकदा बदललेल्या खेळाडूस पुन्हा बदली खेळाडू म्हणून घेता येणार नाही).

१२. एखाद्या संघात एक किंवा दोन खेळाडू कमी असले तरी सामना सुरू होऊ शकतो पण,—

(अ) ज्यावेळी अशा संघातील सर्व खेळाडू बाद होतील त्यावेळी गैरहजर खेळाडू बाद गणले जातील व लोण जाहीर होईल.

(ब) ज्यावेळी गैरहजर असलेले खेळाडू येतील तेंव्हां ते सरपंचाचे परवानगीने क्रिडांगणात प्रवेश करतील.

१३. सामना पुन्हा खेळवावा लागला तर तेच खेळाडू हवेत असे बंधन नाही.

१४. कोणत्याही प्रकारच्या मादक पदार्थांचे सेवन खेळाडूला किंवा क्रिडांगणाधिकाऱ्यांस करता येणार नाही. नखे योग्य रितीने कापलेलीं असावीत. सर्व खेळाडूंच्या पाठीवर व छातीवर कमीत कमी चार इंच लांबीचे क्रमांक असावेत. खेळाडूंचा कमीतकमी पोशाख गंजीफ्रॉक, अर्धी चड्डी व आंत जांगिया किंवा लंगोट असावा. शरिराला तेल वा तत्सम निसरडी वस्तू चोपडली असता कामा नये. कोणताही धातू शरीरावर धारण करता कामा नये. रबराचे सपाट तळ असलेले कॅनव्हासचे शूज व मोजे आवश्यक तेंव्हां वापरल्यास हरकत नाही.

१५. संघनायक अथवा प्रमुख खेळाडू यांच्याव्यतिरिक्त कोणत्याही खेळाडूला आपल्या अंगणात खेळाडूंना सूचना देण्याचा अधिकार नाही.

(१०) सामन्याचे अधिकारी

(फोटो क्र. १२)

१. सामन्याचे अधिकारी म्हणून एक सरपंच, दोन पंच, एक गुणलेखक व दोन सहाय्यक गुणलेखक म्हणून रहातील.

२. सर्वसाधारणपणे पंचांचा निकाल हा क्रिडांगणावरील अंतिम निर्णय समजला जाईल. मात्र काही विशिष्ट परिस्थितीत खेळाच्या हिताच्या दृष्टीने सरपंच आपला निर्णय देऊ शकतो वा दोन पंचांत मतभेद झाल्यास सरपंच निर्णय देऊ शकतो.

३. खाली नमूद केलेल्या अगर क्रीडावृत्तीला विशोभीत असलेल्या कोणत्याही कृत्याबद्दल सरपंच अथवा पंच आपल्या अधिकारात ताकीद देणे, गुण

जाहीर करणे, वा त्या सामन्यापुरता खेळाडू वा संघ बहिष्कृत करणे यापैकी काहीही करू शकतो.

(अ) निकालाबाबत सामनाधिकाऱ्यांना वारंवार विचारणे;

(ब) सामनाधिकाऱ्यांबद्दल प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष असभ्य, अनादरणीय उद्‌गार काढणे;

(क) सामनाधिकाऱ्यांशी असभ्य वर्तन करणे अथवा निःपक्षपाती निर्णयास बाधा येईल असे वर्तन करणे;

(ड) प्रतिस्पर्ध्याविषयी (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष) वैयक्तीक अपमानास्पद अथवा असभ्य उद्‌गार काढणे;

(ई) चढाई करणाऱ्याने किंवा बचाव करणाराने बोट दाखवून पंचाकडून निर्णयाची मागणी करणे.

(११) नियमोल्लंघन

खाली नमूद केलेला वा अन्य नियमांचा भंग केल्यास ताकीद देणे, गुण जाहीर करणे व सामन्यातून एखाद्या खेळाडूस किंवा संघास बाद करण्याचा सरपंचास अथवा पंचास अधिकार राहील.

(अ) चढाई करणाऱ्याचा दम, त्याचे तोंड बंद करून अथवा गळा दाबून. वा अन्य मार्गाने घालविण्याचा प्रयत्न कोणत्याही खेळाडूने करू नये.

(ब) शरिरास दुखापत होण्याची शक्यता असलेले अयोग्य उपाय.

(क) कोणत्याही संघाने आपला खेळाडू चढाईस पाठविण्यास पाच सेकंदांपेक्षा अधिक कालावधी घेऊ नये.

(ड) पायाने घातलेल्या कैचीच्या सहाय्याने चढाई करणाराची पकड घेणे.

(ई) कोणत्याही प्रशिक्षकाने (Coach) वा खेळाडूने बाहेरून सूचना देऊ नये. संघाचे अधिकारी व प्रशिक्षक यांना खेळ चालू असताना क्रीडांगणाच्या आवारात प्रवेश दिला जाणार नाही.

सरपंचाची कर्तव्ये :

(अ) नाणेफेक घेणे.

(ब) सामना सुरू होण्यापूर्वी पंचांच्या सहकार्याने सामन्यांचे नि. क्र. १४ ची अंमलबजावणी सामन्यात भाग घेणाऱ्या स्पर्धकांनी केली आहे किंवा नाही. याची खात्री करून घेणे आवश्यक आहे.

(क) मध्यंतरात व सामना संपल्यानंतर दोन्ही संघांचे गुण व विजयी संघ जाहीर करणे.

(ड) सर्वसाधारणपणे संपूर्ण सामन्यावर देखरेख ठेवणे.

(इ) सामन्याच्या वेळेची नोंद ठेवणे व स्वतःच्या शिट्टीने तो चालू बंद करणे.

(फ) बदली खेळाडू जाहीर करणे.

(ग) सामना सुरू होण्यापूर्वी सरपंचाने आपले घड्याळ गुणलेखकाच्या घड्याळाशी एककालीक करून घ्यावे. सरपंचाच्या घड्याळातील वेळ अधिकृत मानली जाईल.

(ह) दुसऱ्या डावाच्या शेवटची पाच मिनिट प्रत्येक मिनीटे संपताच जाहीर करणे.

पंचांची कर्तव्ये :– सरपंचाने सामना सुरू केल्यानंतर तो संपेपर्यंत पंच सामन्यावर देखरेख ठेवतील आणि खेळाच्या नियमाप्रमाणे निर्णय देतील. कबड्डीमध्ये दोन पंच आणि एक सरपंच असतात पंचांची कर्तव्ये कागदोपत्री सांगण्याआधी पंचांच्या कामाचा आत्मा काय व उत्कृष्ट पंच तो कसा आत्मसात करतो व त्याने कसा करावा हे प्रथम सांगावयास हवे.

पंच आणि सरपंच हे क्रीडांगणावरचे निर्णायक अधिकारी असतात. सर्व सामन्यावर व खेळाडूंवर त्याची सत्ता चालते. सामन्याचे यश, खेळाडूंच्या कर्तृत्वाला योग्य तो न्याय देणे, या गोष्टी सर्वस्वी पंचाच्या हातात असतात. कोणत्याही प्रकारचा आपपर भाव न ठेवता निःपक्षपातीपणाने असाच निर्णय पंचानी द्यावयास हवा.

१. पंचाला खेळाचे सम्यक ज्ञान असावे. तो पूर्वी खेळलेला असावा. उत्तम खेळाडू असल्यास चांगलेच पण अन्यथा मैदानावरचा प्रत्यक्ष अनुभव त्याला असावा. तो निश्चितच उपयोगी पडतो. केवळ नियमांचे ज्ञान, केवळ उत्कृष्ट खेळाडू, केवळ भरपूर खेळाचा अनुभव, या एकेका गोष्टीपेक्षा त्याला खेळांचे नियम खेळातील निर्माण होणाऱ्या विविध परिस्थिती युक्त्या प्रयुक्त्या, खेळाडूंचे मानसशास्त्र या सगळयांचे चांगले अवलोकन व माहिती असावी. यालाच खेळाचे सम्यक ज्ञान असे म्हणतात.

२. पंचाने अत्यंत सावध असावयास हवे. घडलेल्या गोष्टींची कल्पनाही त्याला पूर्णपणे यावयास हवी व तीही तात्काळ. हे त्याच्या अनुभवावर व खेळाच्या ज्ञानावर अवलंबून आहे. त्याने अचूक व त्वरित निकाल द्यावयास हवेत. निकाल देताना मनाचा निश्चय, खंबीरपणा व वृत्तीचा गंभीरपणा याचे प्रात्यक्षिक त्या निकालाव्दारे खेळाडूंना घडावयास हवे.

३. नियमभंग कोठे होतो याबद्दल त्याची नजर सतत चौकस बुद्धीने तल्लखपणे फिरत रहावयास हवी. त्या नजरेनेच आपल्या मनावर त्याने परिस्थितीचे चित्रण करून निर्णय द्यावयास हवा. नियमभंग दिसताक्षणीच पंचाचे तोंडातून निर्णय बाहेर पडलाच पाहिजे.

४. पंचाने प्रेक्षकाची भूमिका कधीही घेऊ नये. प्रेक्षक खेळ पहातात व त्याचे वर्णन करण्यात दंग होऊन जातात. पंचाला तसे करता येणार नाही त्याने आपल्या कर्तव्याकडेच लक्ष ठेवावयास हवे. 'रण धुमाळी' च्या वेळेस अगर शेवटच्या पाच मिनिटात सामन्यात विलक्षण ताण निर्माण झालेला असताना खेळाचे प्रेम असलेल्या पंचाला त्या रंगलेल्या सामन्यातील त्याच्या भूमिकेचा क्षणभर विसर पडण्याची शक्यता असते. हे कधीही घडता कामा नये. पंचाने नेहमी कर्तव्यनिष्ठ आणि अत्यंत काळजीपूर्वकच राहिले पाहिजे. व महत्त्वाच्या व आणिबाणीच्या वेळी तर आपल्याकडून एकही बारीकशी देखील चूक होणार नाही याची काळजी डोळयांत तेल घालून घेतली पाहिजे.

५. कित्येक हुषार खेळाडू पंचांना विषेशतः नवख्या पंचाला घाबरवून सोडण्याचा प्रयत्न करतात. अशा वेळी त्याने गोंधळून जाऊ नये. कित्येक

खेळाडू पंचाच्या डोळयात धूळ फेकण्यात तरबेज असतात. त्यांची दम घालण्याची पद्धत दम खाण्याला (श्वास सोडून पुन्हा घेण्याला) पोषक असते. प्रेक्षकांचा ओरडा चालू असताना तर त्यांचे चांगलेच फावते. या खेळाडूंना पंचाने दम मोठ्याने घालण्यास भाग पाडले पाहिजे व या-बाबतीत कडक धोरण ठेवले पाहिजे. चढाई करणारे खेळाडू चढाई करताना काहीवेळा उगाचच हाताची बोटे एका विवक्षीत खेळाडूकडे करीत मोठ्याने दम घालत परत येतात व अपीलही करतात. याबाबतीत पंचाला फसविण्याची युक्ती नसतेच असे नाही; तेव्हा सावधगिरी बाळगणेच इष्ट होय. झटापटीच्या वेळी गोंधळ होतो. झटापटीत भाग घेणारे बचावाचे खेळाडू पकड फसली असे दिसताच इतर पकडीत भाग न घेत-लेल्या खेळाडूंच्यात जाऊन मिसळण्याचा संभव असतो. निदानरेषा ओलांडण्याची क्रिया ही खेळाच्या अभिनिवेषात अनेकवेळा वादग्रस्त ठरते. याही बाबतीत पंचांनी बारकाईने लक्ष ठेवावे. आत्मविश्वास व शांतपणा हे गुण आपल्या व्यक्तिमत्वात प्रभावीपणे जोपासण्यावरच हे पंचांना शक्य होते.

६. सामना चालू असताना झटापट पूर्ण झाली (पंचांनी शिट्टी वाजविली) की पंचांनी त्वरीत क्रीडांगणांत जाऊन झटापटीतील खेळाडू मोकळे करा-वेत. यामुळे खेळाच्या त्वेषात विनाकारण होणारी व केली जाणारी दुखापत टळते. तसेच सामनाही सत्वर चालू होणेस मदत होते.

७. खेळाडूचा चेहरा हा त्याच्या भावनांचा आरसा असतो. निदान ५० % खेळाडू ते बाद झालेत का नाही ते त्यांच्या चेहऱ्यावर उमटते. ते बरोबर वाचता येणे हे पंचाच्या चांगल्या कौशल्याचे लक्षण आहे.

८. दोन्ही संघ तुल्यबळ असताना व सामना रंगला असताना पंचाने जर आपल्या कौशल्यात ढिलाई केली वा निष्काळजीपणा दाखविला तर सबंध सामन्याचा रंगच पालटून जातो व खेळाडूचा पंच या संस्थेवरचा विश्वास उडतो. हे दूरदृष्टीने विचार केल्यास अत्यंत घातक होय. यासाठी पंचाने आपले कर्तव्य असे बजावावे की खेळाडूंचा पंचावरचा विश्वास दृढ होईल.

९. पंचांना नेहमी कामाचा सराव व अनुभव असणे उत्तम. दुसरे चांगले पंच कसे काम करतात याचे त्यांनी सतत निरीक्षण केले पाहिजे. तसेच सामने पहाताना अभ्यासपूर्ण रितीने पाहिले पाहिजे.

१०. पंचांनी दिलेला निर्णय परत घेण्याचा प्रसंग येऊ नये. हे उत्तम परंतु शेवटी माणूस म्हटला की तो चुका करणारच. प्रत्यक्ष घडलेल्या परिस्थिती–बद्दल तक्रार असल्यास (Point of fact) ती केव्हाही ग्राह्य होऊ शकणार नाही. कारण याबाबत पंचांचा निर्णय हा अखेरचा समजण्यात येईल. पण नियमांच्या अर्थाबद्दल (Point of Law) कांही तक्रार असल्यास ती अवश्य ग्राह्य धरावी. नियमाचा नेमका अर्थ करण्यात पंचांची कांही चूक झाली असल्यास खेळाडू त्या निकालाविषयी तक्रार करतात. सामनामंडळाने प्रथमपासूनच एक निर्णयसमिती यासाठीच निवडलेली असते. पंचाने जर खरोखरी चुकीचा निर्णय दिला असेल तर ही समिती तो बदलते. त्या समितीत खेळाचे तज्ञ, नियमांचे अभ्यासू व कसलेले खेळाडू असतात. असे घडल्यास पंचाने तो स्वतःचा अपमान न समजता पुन्हा अशी चूक होऊ नये व त्यामुळे खेळ व खेळाडूंवर अन्याय होवू नये याची दक्षता घ्यावी.

११. पंचांचा दर्जा सुधारावा व त्यांना लोकप्रियता मिळावी म्हणून सर्वांनी प्रयत्न करावयास हवा. पंच असोसिएशनची स्थापना झाल्यानंतर या सर्वांत खूपच सुसूत्रता आली आहे. सध्याचा पंचांचा पोषाख पांढरी पँट, शर्ट, बूट, टाय, व कोट असा आहे. यात कांही सुधारणा सुचवावी असे वाटते. देशी खेळ म्हणत असताना आपण विनाकारण कोट, टाय या गोष्टी अत्यावश्यक ठरविण्यात काय अर्थ ? अनेक वेळा पंच तो पोषाख घालत नाहीत. अनेक वेळा उन्हाळा तीव्र असलेल्या ठिकाणी त्यामुळे विलक्षण उकडते तर अनेक वेळा पंच म्हणून जाणारी मंडळी हे कोट दुसऱ्याकडून मागून घेऊन जातात. तसेच क्रीडांगणावरच्या धुळीने ते कपडे मळतात ते वेगळेच. यापेक्षा पूर्वीच्या पद्धतीने मोठे, पांढरे, सर्व अंग झाकणारे झगे पंचांना घालावयास द्यावेत. त्यामुळे सर्व पंच अपरिहार्यपणे एकाच पोषाखात येतील. ते प्रेक्षक व खेळाडूंपेक्षा निश्चितपणे वेगळे दिसतील. (सध्या कांही वेळा संघाचा मॅनेजर व कोच हे ही पंचासारखे पोषाख करतात.) त्यांचे स्वतःचे कपडे धुळीपासून सुरक्षित राहतील. पांढरा शुभ्र झगा सत्याची व पावित्र्याची भावना निर्माण करतो. पंचांनी पायात पादत्राणे घालतानाही टाचा नसलेले कॅनव्हासचे बूट घालावेत. अन्यथा त्यांच्या बुटाच्या टांचामुळे क्रिडांगण खराब होण्याचा संभव असतो.

पंच– पंच हे वरील सर्व बाबतीत सरपंचास मदत करतील परंतु प्रामुख्याने ते खेळाच्या मैदानाबाहेर राहून खेळ बघतील व आपल्या बाजूचा निर्णय देतील. दुसऱ्या बाजूच्या पंचास अचूक निर्णय देण्यास मदत करतील. अपवादात्मक प्रसंगी ते विरुद्ध बाजूचेही निर्णय देतील.

लाईनमन :– (१) बाद झालेल्या खेळाडूस क्रमाने बसविणे व त्याची नोंद करणे (२) ते खेळाडू त्यांच्यासाठी ठेवलेल्या जागीच बसलेत का ते पहाणे (३) पुन्हा सजीव झालेल्या खेळाडूची नोंद करणे. (४) मागच्या अंतीम रेषेस कोणा खेळाडूचा स्पर्श झाला तर ते पंचाच्या निदर्शनास आणून देणे. (पंचांना मदत करणे).

टाइमकीपर:–सामन्यातील प्रत्येक डावाची सुरवातीची व शेवटची वेळ याची नोंद ठेवणे. सामन्यामध्ये जो टाइम आउट मागितला असेल त्याची नोंद ठेवणे व डावाची कालमर्यादा त्याप्रमाणे वाढवून घेणे. वेळ जाहीर करण्याचे कामही त्याच्याकडेच असते.

गुणलेखक:–

१. दोन्ही संघातील खेळाडूंची नावें लिहून घेणे. सामना सुरू झाल्याची वेळ, नाणेफेकीचा निकाल वगैरे सर्व बाबींची नोंद ठेवणे.

२. सामन्यातील सर्व गुणांची नोंद ठेवणे. सामन्याच्या मध्यंतरात सामना संपल्यावर व प्रसंगी सामना चालू असताना सरपंचाच्या सूचनेनुसार ती गुणसंख्या जाहीर करणे.

३. गुणलेखकाने ध्यानात ठेवावयाच्या गोष्टी.

गुणलेखकाची कर्तव्ये:–

(अ) गुणपत्रक भरणे व सरपंचाच्या परवानगीने प्रत्येक डावाशेवटी गुण व निर्णय जाहीर करणे.

(ब) एखाद्या संघाच्या कोणत्याही खेळाडूने मिळविलेले सर्व गुण संबंधित बाजूस गुण पत्रकात धावत्या गुण पद्धतीने उभ्या रेषेने (।) दर्शवावेत.

(क) गुणपत्रक पुरे करणे, व त्यावर पंच व सरपंचाच्या सह्या घेणे.

(ड) आडव्या रेषेने लोणाचे मिळालेले गुण नोंद करणे.

(इ) ज्या संघाने तूटीत काल (Time out) घेतला असेल त्या संघासमोर (T) अशी खूण करावी.

(फ) **गुणपत्रकावर**–१. डाव सुरू झाल्याची व संपल्याची नोंद करणे. २. तूटीत कालाची नोंद करणे. ३. संघाने मिळविलेल्या पहिल्या गुणाची नोंद करणे. ४. सामन्यास सुरुवात होताना नाणेफेक जिंकलेल्या संघाची नोंद करणे. ५.सरपंचाने अथवा पंचाने जाहीर केलेले विशेष गुण धावत्या गुण पद्धतीत आकड्याभोवती (○) गोल दर्शवून नोंद ठेवणे ६. सामन्यासंबंधी नियम क्र. ७ प्रमाणे मिळविलेला पहिला गुण आकड्या भोवती (□) चौकोन करून नोंदविणे.

सहाय्यक गुणलेखकाची कर्तव्ये:–

खेळाडू ज्या क्रमाने बाद झाले असतील त्या क्रमाची नोंद ठेवणे. बाद झालेले खेळाडू योग्य ठिकाणी बसले आहेत वा नाही ते पहाणे. जिवंत झालेल्या खेळाडूंची नोंद ठेवणे. पंचांच्या कार्यात त्याना मदत करणे. जर एखादा खेळाडू अंतिम मर्यादे बाहेर गेल्यास सरपंच अथवा पंचाच्या निदर्शनास ही गोष्ट आणणे.

महाराष्ट्र राज्य कबड्डी असोसिएशन

गुणपत्रक

.... प्रथम गुण मिळविण्याच्या संघाचे नांव ....

सामन्याचे नांव / प्रकार .... सरपंच .... पंच .... पंच ....

.... नाणेफेक जिंकली निवड : क्रिडांगण / चढाई. ....

दिनांक .... सामान्याची वेळ .... स्थळ .... क्रीडांगण .... फेरी. ....

संघाचे नाव .... वि. संघाचे नांव ....

तूटीत काल .... तूटीत काल ....

खेळाडूंची नांवे										
१ तें ७							८ तें १२ (राखीव गडी)			
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२

पहिला डाव	दुसरा डाव	एकूण गुण	
अवांतर गुण			

खेळाडूंची नांवे										
१ तें ७							८ तें १२ (राखीव गडी)			
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२

पहिला डाव		दुसरा डाव		एकूण गुण		
अवांतर गुण						

सदरहू सामन्यात .... संघ .... गुणांनी विजयी ठरला ....

गुणलेखक .... सरपंच (सही) .... शेरा ....

२

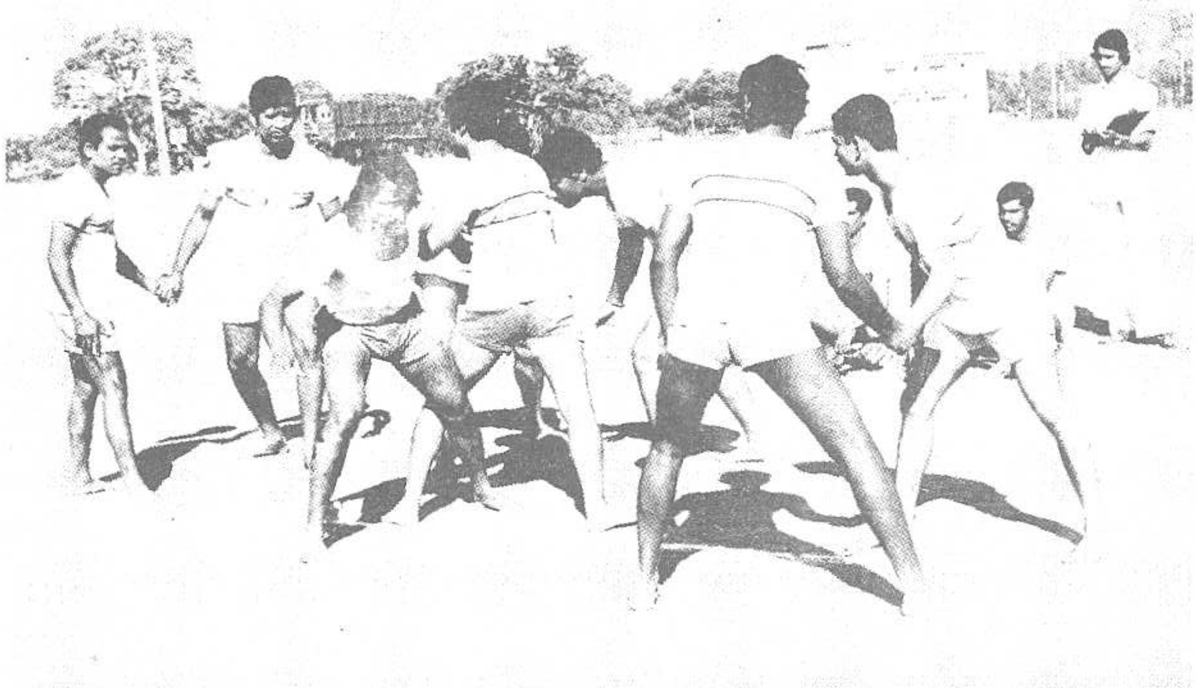
चढाई

अ) प्राथमिक सूचना

आक्रमकता हा कोणत्याही खेळातील रोमहर्षक भाग असतो. म्हणूनच आपल्या संघाला आघाडी मिळवून देण्यासाठी अगर आपल्या गुणांची पिछाडी भरून काढण्यासाठी समोरच्या सात क्षेत्ररक्षकांच्या बरोबर एकटयाने निकराने झुंज देणारा चढाई बहाद्दर हा नेहमीच खेळाचा आणि प्रेक्षकांचा कौतुकाचा विषय बनून राहिला आहे. याच कारणांनी कबड्डी क्षेत्रात आपल्या पराक्रमांनी कबड्डीच्या इतिहासात आणि प्रेक्षकांच्या मनात कायमचे नाव करून राहिलेले बहुतेक खेळाडू हे उत्कृष्ट चढाई पट्टू आहेत हे त्यांची नावे पाहिल्यास सहज लक्षात येईल. उत्तम संघाचे क्षेत्ररक्षण आपल्या कौशल्याने फसवून, त्यातून गडी बाद करून, सहीसलामत मध्यरेषा गाठणे ही गोष्ट चक्रव्यूहाचा भेद करण्याचा एकाकी प्रयत्न करणाऱ्या अभिमन्यूसारखीच पराक्रमी आहे. उत्तम चढाई करण्यासाठी



छायाचित्र ९. अयोग्य व नियमबाह्य पद्धतीच्या पकडी-चढाई करणाऱ्याचे तोंड हाताने दाबणे. पृष्ठ क्र. १९ (१३)

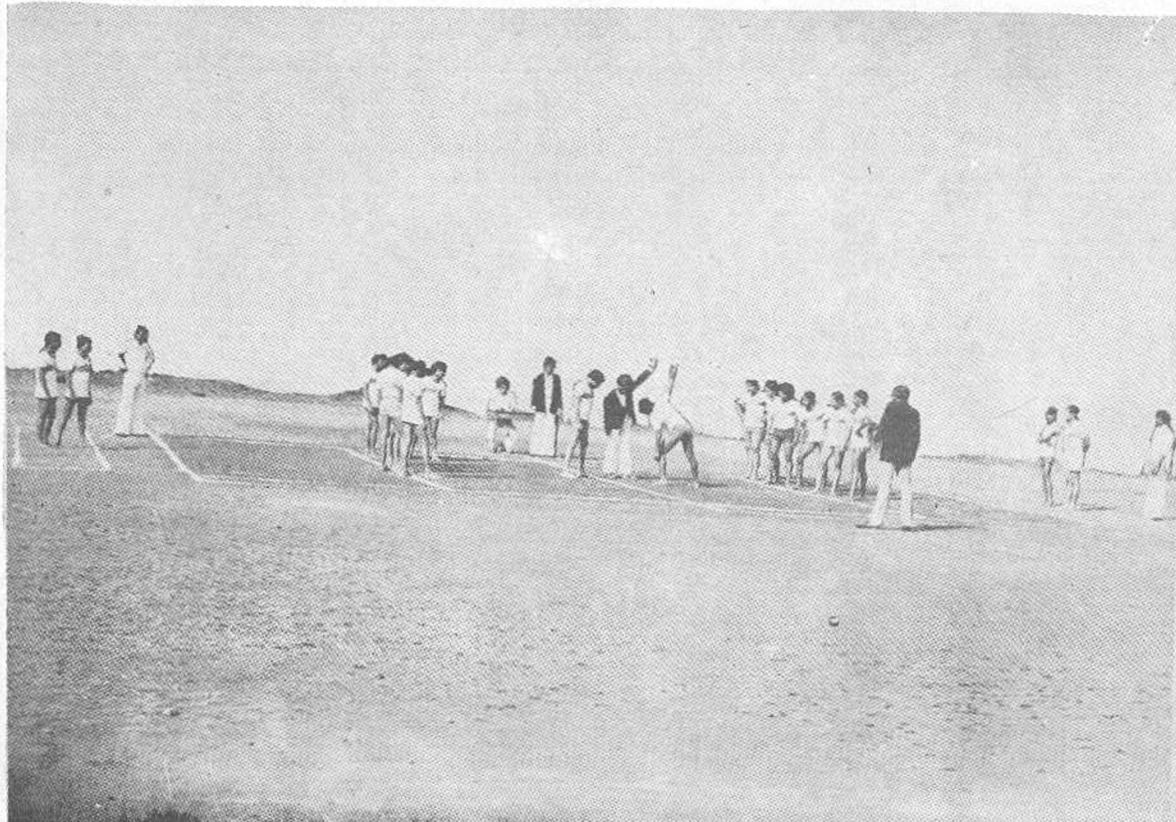


छायाचित्र १० अयोग्य व नियमबाह्य पद्धतीच्या पकडी-हातकँची चढाई करणाऱ्याचा हात मोडू शकतो वा निखळू शकतो.

पृष्ठ क्र. १९ (१३)

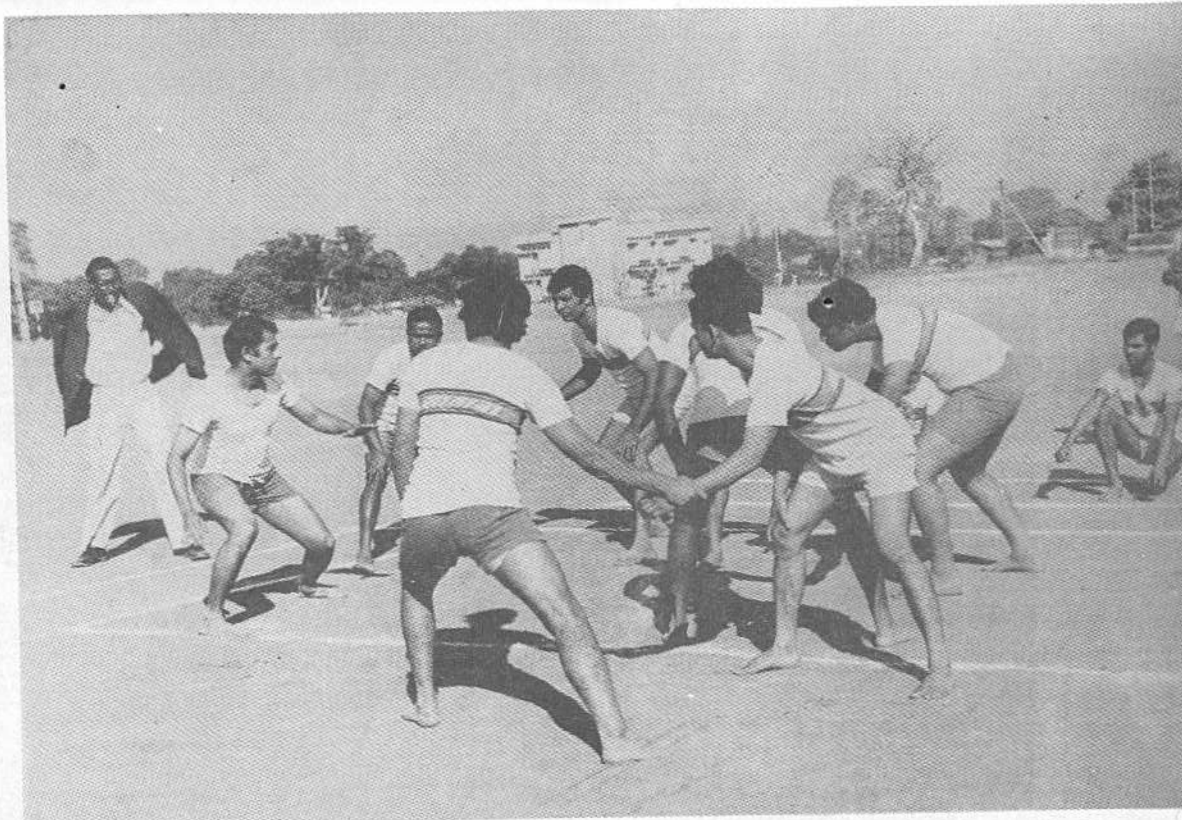


छायाचित्र ११. अयोग्य पद्धतीच्या पकडी–पायकैची
चढाई करणाऱ्याच्या मागील पायावर पकड घेणाऱ्याच्या शरीराचा बोजा येतो त्यामुळे चढाई करणाऱ्याच्या पायास गंभीर दुखापत होऊ शकते. पृष्ठ क्र. १९ (१३)

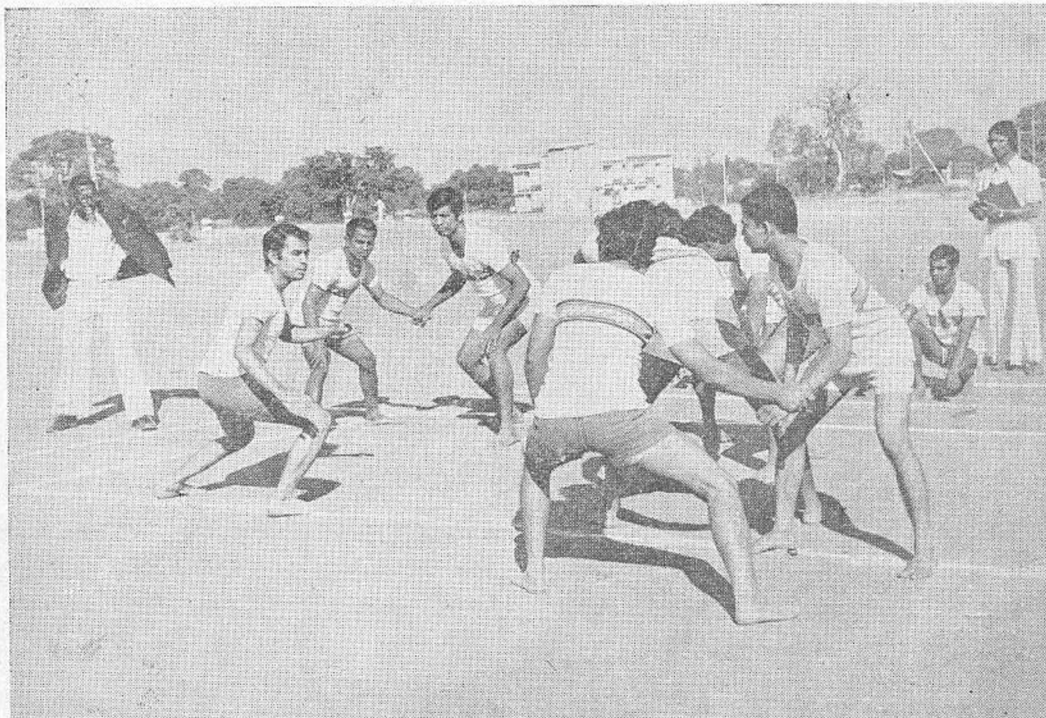


छायाचित्र १२ सामन्याचे अधिकारी अेक सरपंच, दोन पंच, दोन लाईनमन, गुणलेखक व सहाय्यक गुणलेखक, सामन्याच्या सुरवातीची नाणेफेक झाली असून ती जिंकणाऱ्या संघनायकाने हात वर केला आहे.

पृष्ठ क्र. २३ (१० सामन्याचे अधिकारा)



छायाचित्र १३ चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पवित्रा मध्यरेषेला काटकोनात आहे. पृष्ठ क्र. ३६ (१)

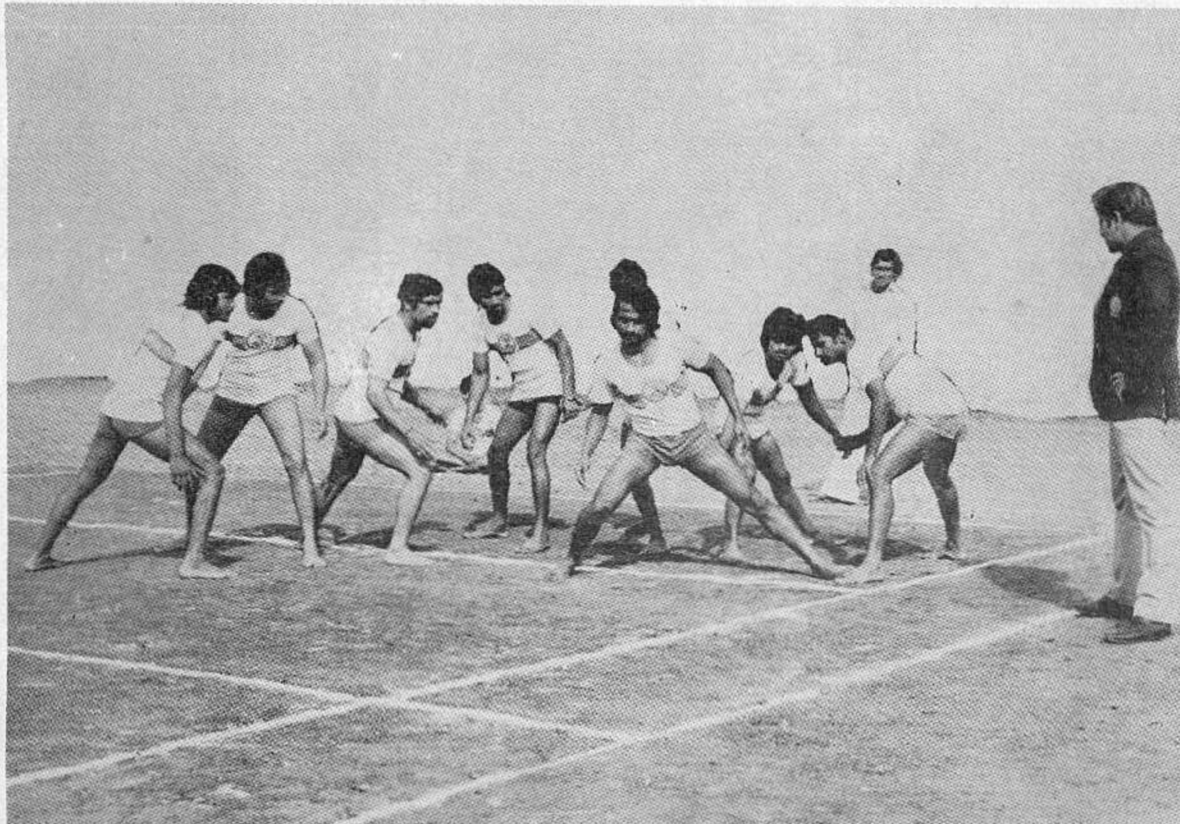


• छयाचित्र १४. चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पवित्रा मध्यरेषेला समांतर आहे. पृष्ठ क्र. ३६ (२)



छायाचित्र १५. चढाई करणाऱ्या खेळाडूने बैठी घेऊन पाय तिरका लांब करून कोपरारक्षकास पायाने बाद केले आहे.

पृष्ठ क्र. ४३ (१)



छायाचित्र १६ चढाईपटूने बैठी न घेता समोरील कोपरारक्षक मागे सरकण्या आधीच पाय लांब सरकवून त्यास बाद केले आहे. पृष्ठ क्र. ४३ (२)

उंची, ताकद, चपलता, पदलालित्य, मानसिक बेडरपणा, समोरच्या संघातील खेळाडूंची नेमकी कुवत ओळखण्याची अक्कल हुषारी, घोटीवपणे आत्मसात केलेली कौशल्ये अशा अनेक गोष्टी लागतात या सर्वच गोष्टी कष्ट साध्य आहेत. अनेक वर्षे सातत्याने प्रयत्न केल्यावरच त्या साध्य होतात. परंतु चढाईच्या क्षेत्रात नाव चमकवू इच्छिणाऱ्या नवोदितांनीही खालील गोष्टी सातत्याने ध्यानात ठेवाव्या.

१. दमाचा उच्चार स्पष्ट, स्वच्छ, मोठा (न तुटता) सातत्याने करावा.

२. मैदानात असलेले सर्व खेळाडू सतत नजरेच्या टप्प्यात हवेत. सर्व खेळाडूंच्या नजरेला नजर भिडवून खेळत राहिल्याने आपला फायदा होतो. परंतु समोरच्यानाही एक प्रकारची जरब दिसते. खाली प्रेक्षकांच्याकडे व इतरत्र बघून कधीही खेळू नये.

३. उत्कृष्ट पदलालित्य (Foot Work) हे चढाईतील सर्व प्रकारची कौशल्ये अंमलात आणण्यासाठी आवश्यक असलेली पायाभूत गोष्ट आहे.

४. प्रतिपक्षाच्या पकडीतून आपण केव्हा सुटू व केव्हा सुटू शकणार नाही याची योग्य त्या प्रकारे जाणीव असणे हे खेळाडूच्या खेळातील परिपक्वतेचे लक्षण आहे. जेव्हा सुटू शकू असे वाटेल त्यावेळी पंचांची शिट्टी वाजेपर्यंत आत्यंतिक धडपडीची जिद्द हवी. अंगाला किरकोळ दुःखापत होईल ही कल्पनाही आणू नये.

५. एकाच जागी खेळणे धोक्याचे असते. हात-पाय अगर अंग न हालवता. एकाच जागी त्याच पवित्र्यात उभे रहाणे तर अधिक धोक्याचे.

६. चढाई करताना एकदम एका बाजूला खोलवर जाणे हे अपवादात्मक तंत्र म्हणून वगळता योग्य नव्हे. साधारपणे चढाईतील बहुसंख्य खेळाडू साडे चार ते पांच मीटरवर खेळतात व मोका मिळेल तेवढाच क्षणभर आत जातात.

७. ताकदवान बलदंडखेळाडूशी झटापट टाळणे सोईचे अशा वेळी बाज काढणे अधिक योग्य.

८. झटापट टाळणे अशक्य झाल्यास समोरून अंगावर येणाऱ्या खेळाडूच्या काखेत हात घालून त्याला उचलावे व पुढे जावे वा त्या खेळाडूस स्वतःची ताकद जोरदार धडक द्यावी. यापैकी कोणते तंत्र वापरावयाचे हे चढाईपटूची ताकद व समोरच्या पकड करणाऱ्या प्रतिस्पर्ध्याची ताकद यावर अवलंबून आहे.

९. ज्या जागेवरील गडी बाद करावयाचा आहे त्याच्या अलिकडच्या व पलिकडच्या क्षेत्र रक्षकांना हूल देऊन मागे सरकविण्याचा प्रयत्न नेहमीच करावा. ते फायदेशीर ठरते.

१०. चढाईत स्थिर उभे असताना तोल मध्य रेषेकडे किंचीत झुकलेला असावा.

११. स्वतःची नैसर्गिक लकब शोधावी व वाढवावी. चांगल्या खेळाडूचे केवळ अंधानुकरण करू नये.

१२. प्रत्येक चढाईत प्रतिपक्षाच्या अंगणात खोलवर न जाणे हितावह ठरते.

१३. जी चढाई गडी मारण्यासाठी करावयाची ती तेवढ्याच जिद्दीने पूर्वनियोजित वेगवान करा. नुसत्या दिखाऊ, वेळकाढू चढाईची पद्धत काय हेही मनाशी ठरवा.

१४. चढाईला जाण्यापूर्वी (ज्या वेळी आपल्या संघातील दुसरा खेळाडू चढाईला गेल्यामुळे आपण रिकामे असतो त्या वेळेस) खालील प्रश्न स्वतःला विचारा:–

(अ) या पूर्वीची माझी चढाई मी कोणत्या पद्धतीने (संथ गतिने, वेगाने हालून, थोडके हालून) कोणत्या बाजूने (डावा, उजवा कोपरा वा मधून) कोणती कौशल्ये वापरून (हात, पाय मारणे वगैरे) टाकली होती ?

(ब) यावेळी मी चढाई कोणत्या पद्धतीने, कोणत्या बाजूने, कोणती कौशल्ये वापरून टाकणार आहे? या आधीच्या माझ्या चढाईपेक्षा ती वेगळी आहे का ? (ते तुम्ही सरावात किती पद्धतीने कौशल्य आत्मसात केले आहे. यावरही अवलंबून आहे.)

(क) या पद्धतीने या डावात आतापर्यंत माझ्या संघातील कोणी किती चढाया टाकल्या? त्याचे फलित काय मिळाले ?

(ड) माझ्या आधीच्या चढाईनंतर आताच्या चढाईपर्यंत समोरच्या संघाचे क्षेत्ररक्षण बदलले आहे का ? ते कसे बदलले आहे ?

(ई) माझ्या संघात कोणता बदल झाला आहे? (उदा. कोपरा बाद झाल्याने तुम्ही कोपऱ्यात आला असल्यास, संघात चारच खेळाडू असून सामना समान गुणांवर असल्यास, तुम्हाला खूपच काळजी घ्यावी लागेल).

(फ) सध्याची सामन्याची गुणसंख्या व उपलब्ध वेळ याचे भान मला आहे ना ?

(ग) माझ्या मागील चढाईनंतर, माझ्या या वेळेस होणाऱ्या चढाई पर्यंत, मध्यंतरीच्या वेळात जो खेळ झाला त्यामुळे समोरच्या एखाद्या खेळाडूचे संघातील मला माहीत नसलेलेपकड कौशल्य प्रगट झाले आहे-का ? (उदा. तुम्ही कोपरा धावत्या पायाने बाद करावयाचा ठरविला असल्यास आणि त्या अनोळखी कोपऱ्याने तुमच्या मागच्या चढाईनंतर या चढाई पर्यंतच्या काळात एखादी उत्कृष्ट डाइव्ह मारली असल्यास, तुम्हास तुमचा विचार अगदी काळजीपूर्वक करावा लागेल).

(ह) मी हाराकिरी करावी अशी परिस्थिती आहे का? तसे असल्यास, चढाईची कोणती पद्धत उपयुक्त ठरेल ? (उदा. तुमच्या संघात दोनच खेळाडू आहेत. वेळ मर्यादित आहे व तुमचा संघ गुणसंख्येने मागे आहे).

(इ) संघाच्या संघनायकाचा मी सल्ला घेतला आहे ना? तो संघात नसल्यास आत असलेल्या माझ्या इतर सहकाऱ्यांबरोबर मी विचार विनिमय केला आहे ना?

(ज) मी या चढाईत बाद झाल्यास वा गडी बाद केल्यास माझ्या संघावर व प्रतिस्पर्धी संघावर प्रत्यक्ष व मानसिक परिणाम काय घडेल?

(१५) चढाई करणाऱ्या खेळाडूने चढाई करतांना गडी मारण्यासाठी अपरिहार्य झाल्याशिवाय पाठ दाखवू नये. परतताना पाठ दाखवून परतू नये. तसेच संघातील आपल्या क्षेत्ररक्षण जागेवर परतावे.

(ब) पवित्रा

कबड्डीच्या चढाईच्या उत्कृष्ठ खेळाडूसाठी पवित्रा ही प्राणभूत महत्त्वाची गोष्ट आहे. चढाई करणाऱ्याचा पवित्रा जितका अचूक, जितका शास्त्रशुद्ध, जितका पक्का तितका तो खेळाडू धरण्यास अतिशय अवघड.

उत्तम पवित्र्यासाठी एक गोष्ट म्हणजे दोन्ही पायात योग्य अंतर सतत ठेवणे. हे अंतर फार जास्त असता कामा नये. त्या प्रमाणेच ते कमी तर मुळीच असता कामा नये. पाय जुळले की पायावर डाईव्ह चटकन पडू शकतो व तोल चटकन जातो. हात कधीही अंगाला चिकटलेले नसावेत ते साधारण पुढे असावेत. काही खेळाडू आपले हात सातत्याने संपूर्णपणे पुढे करतात. त्यामुळे समोरच्या खेळाडूंनी पकड घेण्यापासून काही प्रमाणात बचाव होतो खरा, पण त्यामुळे बचाव करणारे अंतर राखून सतत अंग बचावत असतात. त्याचा परिणाम म्हणजे अचानक हाताच्या फटकाऱ्यानें खेळाडूला मारणे अशक्य होते. नवोदीत खेळाडूंनी म्हणूनच शिकताना सुरवातीला पकड होवू नये म्हणून हात पुढे ठेवण्यास हरकत नसली तरी ती सवय कायमची लावून घेणे फारसे योग्य नाही.

चढाई करणाऱ्या खेळाडूने हालताना कोणता पवित्रा घ्यावा याबद्दल दोन मते आहेत,--

(१) मध्य रेषेला काटकोन करून खेळावे. (फोटो क्र. १३)

(२) त्याने मध्य रेषेला समांतर खेळावे (फोटो क्र. १४)

(१) या पद्धतीमध्ये काही तोटे आढळतात,--

(अ) खेळताना, हालत असताना काही प्रमाणात तरी मागील क्षेत्ररक्षक खेळाडूंना पाठ धरण्यास सतत संधी रहाते.

(ब) या पद्धतीत कोपऱ्यावर पायात डाइव्ह पडण्याची शक्यता किती तरी अधिक असते. तसेच लवण पकडली जाण्याचीही अधिक शक्यता असते या उलट,--

मध्यरेषेला समांतर अशी चढाई केल्यास,—

(१) पाठ पकडण्याची शक्यता खूप कमी असते.

(२) पायात डाईव्ह मारण्याची शक्यताही अवघड होते. डाईव्ह मारण्यासाठी दोन्ही पाय एका वेळेस सापडणे शक्य नसते. चवडा धरणेही अवघड होते.

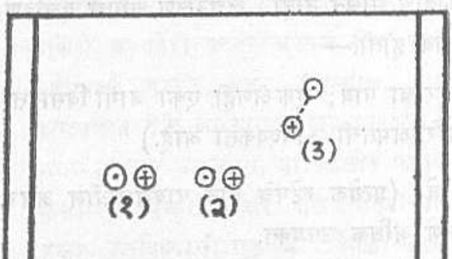
(गडी बाद करण्यासाठी आक्रमक होताना तेवढ्याक्षणी पाठ दिसणे व काटकोनात पवित्रा होणे अर्थात् अपरिहार्य असते.)

(३) या पद्धतीने खेळताना, पहिल्या पद्धतीपेक्षा; पकड करणाऱ्या पासून तुलनेने दूरवर रहाता येते व गडी टिपण्याच्या गरजेच्या क्षणी तेवढे त्याच्याजवळ जाता येते.

(४) या पद्धतीत गड्याचा आवाका (स्पॅन) जास्त असतो. त्यामुळे क्षेत्ररक्षण अपरिहार्यपणे लांब रहाते.

मध्य रेषेला समांतर खेळणे,—

अंतिम रेषा ६॥ मीटर



निदान रेषा ३। मीटर.

⊙ खेळाडूचा डावा पाय.

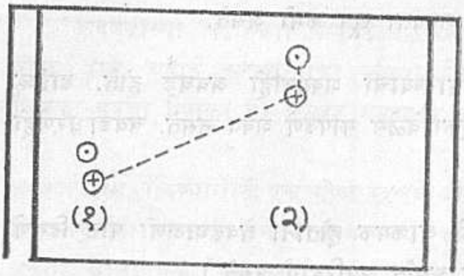
⊕ खेळाडूचा उजवा पाय.

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पहिला पवित्रा-पाठ मध्य-रेषेला समांतर.

(२) चढाई थोडी आंत परंतु पाठ मध्य-रेषेला समांतर.

(३) चढाई करणाऱ्याचा उजवा पाय टेकलेला डावा पाय उचलून लाथ मारलेली (तुटक रेषेने दाखविलेली.) फक्त याच वेळी मागच्या क्षेत्ररक्षकांना पाठ दिसते परंतु हा वेळ कमी असतो.

अंतीम रेषा ६।। मीटर



३। मीटर निदान रेषा

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पहिला-पवित्रा मध्यरेषेला काटकोनात.

(२) खेळाडूने (१) जागेपासून (२) जागेपर्यंत तिरके जाऊन लाथ उचलली. चढाई करणाऱ्याचा उजवा पाय टेकलेला दाखविला आहे. उचललेली लाथ तुटके रेषेने (----०) दाखविली आहे. एक पासून दोनपर्यंत जाताना चढाई करणाऱ्याची पाठ अधिक काळ क्षेत्र रक्षकांना दिसते. त्याचेमुळे पाठोपाठ पाठीवर क्षेत्ररक्षक चिटकण्याची शक्यता अधिक असते.

क्षेत्ररक्षण हलवणे :

चढाईच्या खेळाडूजवळ असलेली कोणतीही कौशल्ये तो समोरचे क्षेत्ररक्षक हलते ठेवून (अर्थातच स्वतः हालते रहाणे त्यासाठी आवश्यक असते.) ज्यावेळी अंमलात आणतो; त्यावेळी त्याची उपयुक्तता कितीतरी वाढते. क्षेत्ररक्षण हलविणे याचा अर्थ; एका कोपऱ्याहून दुसऱ्या कोपऱ्याला पळणे असा नव्हे; उलट अशा पळण्यातून दमछाकी पलीकडे कांहीच साधत नाहीं. क्षेत्ररक्षण चांगले हलविणे यामध्ये खालील निकषांचा अंतर्भाव होतो.—

(१) चांगल्या चढाई बहाद्दराचा पाय; एक क्षणही एका जागी विसावता कामा नये. (त्यासाठी खूप शरिरक्षमतेची आवश्यकता आहे.)

(२) कमी जास्त अंतराने (प्रत्येक स्टेपचे दोन पावलामधील अंतर वेगळे) पुढे मागे सरकत हालणे अधिक उपयुक्त.

(३) मागील पुढील क्षेत्ररक्षणाचा अचूक अंदाज घेणे. ते क्षेत्र रक्षण आपल्या बरोबर पुढे मागे हलते का? कारण कांही चांगले संघ लांबून फारसे न हलणारे क्षेत्ररक्षणही ठेवतात. हालत असतांना किती वेगाने व सफाईने?

(४) हूल देणे अधिक उपयुक्त (क्षेत्ररक्षकांना क्षणभर फसविणेस)

(५) शक्य तितकी वेगवानता आवश्यक. (आपला अंदाज क्षेत्ररक्षकास लागू नये म्हणून) थोडक्यात क्षेत्ररक्षण हलविण्याची व्याख्या या प्रमाणे करता येईल,--"कमी जास्त अंतराने पुढे, मागे, आत, बाहेर, हालचाल, मागील क्षेत्ररक्षण पुढील क्षेत्ररक्षणाचा अचूक अंदाज घेत, त्याना हूल देत, शक्य तितक्या वेगवानपणे पदलालीं त्याचा अविष्कार कायम ठेवून, क्षणभरही एका जागी न स्थिरावता, प्रतिस्पर्धी संघातील सर्व खेळाडूंना नजरेच्या टप्यात ठेवून, आपले कौशल्य अंमलात आणण्याची पूर्व तयारी म्हणजे क्षेत्ररक्षण हलविणे" ज्या चढायामध्ये हमखास गडी बाद करावा अशी कल्पना असते; त्या चढायांच्या वेळेस क्षेत्ररक्षण हलविणे हे सातत्याने आक्रमकपणेच व्हावयास हवे. डाव करणेची गरज असताना जर मागे सरकला तर ज्याप्रमाणे मॅटच्या कुस्तीमध्ये फाऊल देतात. त्याप्रमाणे गरजेच्यावेळी आक्रमक चढाई करताना एकही पाऊल होऊ देता कामा नये. (खालील आकृती व विवेचन पहा). चढाई करत असताना विनाकारण सारखे सारखे, मागे येऊन परत आत जाणे ही वेळ वाया घालविण्याची पद्धत जाणीवपूर्वक घालवावयास हवी. क्षेत्ररक्षण दोन प्रकारे हलवतात,--

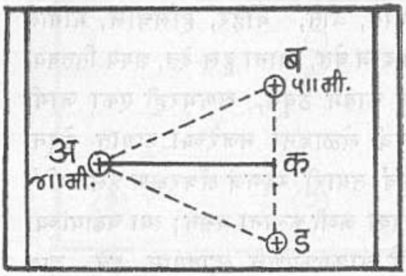
(१) संपूर्ण उभे राहून.

(२) (मध्यात) कमरेत वाकून, हात थोडे पुढे करून. बहुसंख्य चांगले खेळाडू या पद्धतीने क्षेत्ररक्षण हलवितात.

खडे हालत असताना; पायावर सुर पडणे व सफाईदार कोपरा वा मध्यरक्षकाने चटकन ब्लॉक पद्धतीने पकड घेणे ही शक्यता अधिक असते. एकेरी व दुहेरी पटही चटकन निघू शकतात. जो गडी उंच असतो; त्याच्या स्टेपमध्ये भरपूर अंतर असल्यास, हूल देण्याचे कौशल्य त्याने चांगले आत्मसात केले असल्यास; पाय मारणे व वरच्या लाथेने गडी बाद करणे याची तयारी उत्तम असल्यास, या पद्धतीत फायदे मिळवू शकतो. हे भारतीय कबड्डी कसोटीचा संघनायक श्री. शेखर शेट्टीच्या उदाहरणावरून सिद्ध व्हावे. क्षेत्ररक्षण हलविण्याची एक जरा वेगळी पद्धत म्हणून इतरांनी ती अधून मधून; एखाद्या चढाईस बदल म्हणून उपयोगात (काळजीपूर्वक) आणण्यास हरकत नसावी.

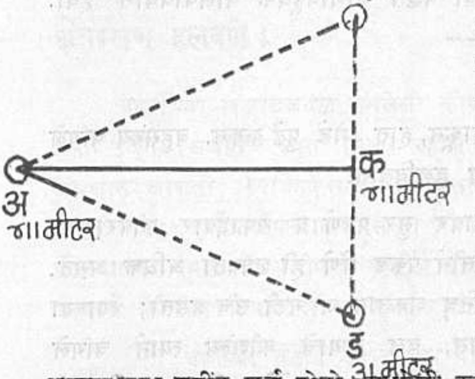
थोडे वाकून क्षेत्ररक्षण हलविण्यामुळे, हात पुढे असल्यामुळे; ब्लॉक पद्धतीची पकड, पट काढणे यापासून बचाव करणे सोपे जाते. पायामध्ये हात घालून चटकन पकडणेही कोपऱ्याला अवघड जाते. ही चढाईची सर्वमान्य पद्धत आहे.

ज्या चढाईमध्ये हमखास गडी बाद करण्याची गरज असते; त्यावेळी केला जाणारा कालव्यय व चूक :



निदान रेषा मध्यरेषेपासून ३। मीटर

ज्या चढाईमध्ये जास्तीत जास्त वेळ, हा गडी बाद करण्याचा निकराच्या प्रयत्नात घालवावयाचा असतो त्यावेळी बऱ्याचदा 'अ' पासून निघालेला खेळाडू 'ब' पर्यंत आत घुसतो. यानंतर आपल्या आक्रमणाची धार कायम ठेवण्यासाठी त्याने थोडेसे मागे सरकून वा जास्तीत जास्त ४॥ मीटरपर्यंत ('क' पर्यंत) मागे सरकून पुन्हा जोरदार प्रयत्न करावयास हवा परंतु बरेच खेळाडू ४॥ मीटर पेक्षाही 'ड' पर्यंत (३। मीटर पर्यंत) मागे येतात. एक दोनदा इकडे तिकडे बघतात आणि पुन्हा चढाईचा आणखी पवित्रा घेण्यासाठी 'अ' पर्यंत वा 'अ-क' या रेषेपर्यंत (म्हणजे ४॥ मीटरपर्यंत) जातात. यासाठी एक ते दोन सेकंद जातात आणि असे जर एका चढाईत दोनदा घडले तर एकूण चार सेकंद म्हणजे चढाईच्या २० ते २५ टक्के भाग प्रतिस्पर्ध्यावर दडपण न आणण्याच्या कृतींत खर्च होतो. ज्यावेळी कबड्डी अधिक गतिमान आणि प्रतिपक्षाच्या मनावर सतत ताण आणणारा आक्रमक खेळ बनेल त्यावेळी हा वेळ निश्चितच वाचवावा लागेल. ज्यावेळी हमखास गडी बाद व्हावयासच हवा यासाठी चढाई करावयाची आहे त्यावेळी हा वेळ उगीचच वाया जाणारा आहे.



प्रतिपक्षाच्या (क्षेत्ररक्षकांच्या) मनावर ताण निर्माण करणारी चढाई म्हणजे गडी बाद करणारी चढाई नव्हेतर प्रत्येक क्षणी गडी बाद होण्याची शक्यता निर्माण करणारी चढाई. यासाठी किमान दोन गोष्टींची पूर्तता व्हावयास हवी,—

(१) चढाई सतत धोकादायक विभागामध्ये विशेषतः त्याच्या ब भागात (५ ते ५॥ मीटर) हवी.

(२) चढाई करणारा गडी सतत हालता हवा. क्षणभरही त्याचा पाय एका जागी विसावता कामा नये.

चढाईतील कौशल्य

(१) खालचा पाय मारणे.

(२) लाथ मारणे (वरती).

(३) हात मारणे.

(४) पाठलाग करणे.

(५) कोपऱ्यात घुसणे.

(६) उडी मारणे.

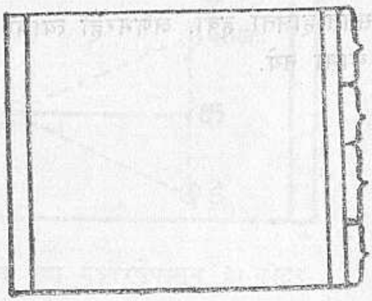
(७) निदान रेषेवरील चढाई.

(८) बदलत्या क्षेत्ररक्षणाचे बदलते पवित्रे.

ही कौशल्ये मैदानातील कोणत्या जागेवर किती खोलवर जाऊन प्रत्यक्षात आणली गेली याला अनन्यसाधारण महत्व आहे. त्यावर चढाईचा आक्रमक कस व चढाईपटूचे कसब ठरवता येईल. सामन्याचे धावते समालोचन करणाऱ्याला यामुळे सामन्याचे अधिक नेमके चित्र श्रोत्यांच्यासमोर उभे करता येईल. ही विभागणी प्रत्यक्ष मैदानात न करता मैदानाबाहेर आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे रंगीत रेषा आखाव्यात. यामुळे खेळात कोणताच अडथळा येणार नाही. तसेच चढाई करणाऱ्याने कोणत्या विभागात जाऊन गडी टिपले वा पकड करणाराने कोणत्या विभागात त्याला पकडले याची नोंद जर सुधारीत गुणपत्रकात झाली तर त्या खेळाडूच्या आक्रमकतेने व फलदायी चढायांचे वस्तुनिष्ठ मूल्यमापन करता येईल.

क्रीडांगणाचे विभाग :

अंतीम रेषा ६॥ मीटर



अतिधोकादायक विभाग ५.५० ते ६.५० मीटर.
धोकादयक विभाग 'ब' ५ ते ५.५० मीटर.
धोकादायक विभाग 'अ' ४.२५ ते ५ मीटर
सुरक्षित विभाग. ३.२५ ते ४.२५ मीटर.

निदान रेषा ३। मीटर

क्रीडांगणाचे विभाग हे माझ्यामतें खालीलप्रमाणे असावेत,--

(१) सुरक्षित विभाग--३.२५ मीटर तें ४.२५ मीटर:

(२) धोकादायक विभाग--हा विभाग ४.२५ ते ५.५० मीटर एवढा असेल त्याचे दोन भाग असावेत,--

(१) धोकादायक विभाग 'अ'.--४.२५ ते ५ मीटर;

(२) धोकादायक विभाग 'ब'.--५ ते ५.५० मीटर.

(३) अतिधोकादायक विभाग--५.५ मीटर ते ६.५ मीटर.

चढाईपटूने आपले कौशल्य दुहेरी प्रकारे गरजेनुसार वापरले पाहिजे. एकतर आपण धोकादायक विभाग (अ) मध्ये खेळून, क्षेत्ररक्षकांना हूल देऊन, क्षेत्ररक्षण हलवून पुढे खेचावयास हवे व बाद करावयास हवे. गरजेनुसार प्रसंगी अति-धोकादायक विभागात घुसूनहीं आक्रमकपणे गडी बाद करावयास हवेत. उत्कृष्ट चढाई ती की; चढाईपटु सुरक्षित विभाग वा धोकादायक विभाग (अ) येथे खेळतो आणि नेमका आक्रमणाच्या क्षणी अचूक पदन्यासाने योग्य तेवढे आत जाऊन, प्रसंगी अधिक धोकादायक विभागात जावून गडी टिपतो. (याचे सविस्तर विवेचन पुढे येईलच). अर्थात् ज्यावेळी निदानरेषा चढाई करणाऱ्यास बंद होते. त्यावेळी सर्व मैदानच अतिधोकादायक विभाग बनतें.

पायाने गडी बाद करणे

पाय मारणे ही कबड्डीच्या खेळातील कसब दाखविण्यासारखी गोष्ट आहे. पाय मारता येतो हे दाखविण्यासाठी केवळ पाय मारण्यात काही अर्थ नाही. पाय मारणाऱ्या खेळाडूने कोशल्याने व सरावाने इतकी खात्री निर्माण केली पाहिजे की पाय मारताच गडी मारावयास हवा. महाराष्ट्रातील श्री. शिवा पवार (मुंबई), देवी सरबरे (विदर्भ). यांचे पाय मारण्याचे कौशल्य या दृष्टीने खासच वाखाणण्याजोगे आहे. पाय मारणाऱ्या खेळाडूच्या अंगी नेत्रांची वेधकता व कमालीची चपळता असावी लागते. ज्याठिकाणी गड्याचा पाय अधिक पुढे आला आहे वा जो गडी बेसावध आहे अशा ठिकाणी पाय मारावा. पाय मारताना जो गुडगा टेकला जातो त्याला गरज भासल्यास (Kneecap) घालावी. परंतु पाय मारण्याचे फारसे कौशल्य नसताना केवळ पद्धत म्हणून दोन्ही पायाला वा दोन्ही घोटयात कॅप घालणेची पद्धत हास्यापद नव्हे तर तोटयाची आहे. कॅपमुळे कदाचित खरचटण्यापासून थोडा बचाव होईलही परंतु चवडा धरल्यावर हिसका मारून पाय सोडविताना त्याचा तोटाच होण्याचा संभव असतो. पाय मारल्यानंतर उठण्याची क्रिया शक्य तेवढ्या चटकन व्हावयास हवी. ज्या वेगाने पाय मारला जातो त्याच वेगाने मागेही घ्यावयास हवा. बैठी घेऊन पाय मारण्याच्या आधी शक्यतो हूल द्यावी यामुळे बचाव करणाऱ्याचा पाय कदाचीत पुढे येतो व तो टिपता येतो. पाय धरल्यास दुसऱ्या पायावर जोर देऊन जोरात हिसका द्यावा. एक सारखे पाय मारण्याचा काहीच फायदा होत नाही. पदलालित्य जितके अधिक आकर्षक तितके ते पाय मारताना क्षेत्ररक्षणाचा गडी फसविण्यासाठी उपयोगी पडते.

पाय मारण्याच्या या कौशल्यात काही विशेष लकबी असतात. पाय मारणारे सर्व खेळाडू या सर्वच पद्धतीत तेवढेच बाकबगार असतात असे नाही. हे प्रकार पुढील प्रमाणे—

१. पळत येऊन कोपऱ्यात बैठी घेवून पाय मारणे. (फोटो क्र. १५).

२. क्षेत्ररक्षण हलवत असताना हूल देऊन बैठी न घेता पाय आत लांब करून मारणे. (फोटो १६, १७).

३. पळत जाऊन पाय जमिनीबरोबर सरकवत; कोपरारक्षक मागे सरकत असताना; त्याच्या हाताच्या खेळाडूस पाय तिरपा करून पायावर मारणे (फोटो क्र. १८),

४. पार्श्वभाग टेकवून दोन्ही पाय एकदम मारणे (फोटो क्र. १९ अ, ब)

५. एकाच वेळी दोन पाय जवळजवळ मारणे. (फोटो क्र. २ अ, ब)

१. पळत येऊन कोपऱ्यात बैठी घेऊन पाय मारणे:–

ज्या संघाचे क्षेत्ररक्षण हे तुलनेने लांबून टाकले जात असते त्या संघास हुलीच्या सहाय्याने ते फोडणे अवघड होऊन बसते. कारण क्षेत्ररक्षक दूरवर उभे असतात. अशावेळी जर संघाला एखादा गुण मिळविण्याची गरज असेल अगर समोरच्या संघाचे क्षेत्ररक्षण फोडण्याची गरज असेल तर हा मार्ग एक धोकादायक परंतु प्रभावी मार्ग आहे. दुर्दैवाने फारच थोडे चांगले खेळाडू देखील याचा चलाखीने वापर करतात. हे करत असताना त्याबाजूच्या कोपरारक्षकाचा बाजूचा हात पुढे असावा म्हणजे कोपरा मागे न सरकता पकडण्यास वा डाईव्ह मारण्यास पुढे आल्यास त्या हाताने त्याला तटवता वा ढकलता येते. समजा गडी टिपला गेला वा प्रसंगी न गेला तरी त्याच्या हातात चढाईच्या खेळाडूचा कोणताच अवयव सापडता कामा नये. कोपऱ्याने फारच सफाईने चवडा धरल्यास वा डाईव्ह मारण्यास गोष्ट वेगळी. पुढील बाजूने क्षेत्ररक्षक अंगावर आल्यास त्याना फिरवून, बाजू काढून, त्याच्या कोपऱ्याच्या क्षेत्ररक्षकावर धडक मारून मध्य रेषा गाठावयास हवी.

धोके

१. चढाई ५.५० ते ५.७५ मीटरवर जाते.

२. बैठी घेतानाच क्षेत्ररक्षक धरण्यासाठी फिरल्यास उठून त्याना तोंड देणे अवघड.

३. कोपरारक्षक मागे पळाल्यास परंतु तो स्थिर न होताच त्याने चढाईच्या खळासाठी पायावर अंग झोकून दिल्यास (डाईव्ह मारल्यास) सापडण्याची भिती असते.

चढाई करणाऱ्याने केवळ यशस्वी पद्धतीने कोपरारक्षक बाद करून भागत नाही तर फार चपळाईने पुढचे क्षेत्ररक्षणही फोडावे लागते. अन्यथा मागचा कोपरारक्षक चढाईच्या खेळाडूच्या पाठीला चिटकतो. मग साराच खेळ खलास. परंतू वेगवान चढाईत उंच खेळाडूने चांगली हूल देऊन, अचानकपणे कोपऱ्यात बैठी घेऊन, पायाने मारल्यास गडी बाद होतो. एवढेच नव्हे तर प्रसंगी धरावयास आलेले अनेक गडी बाद होतात. दुर्दैवाने हे कौशल्य प्रभावीपणे फार थोडे खेळाडू आचरणात आणतात.

२. या प्रकारात क्षेत्ररक्षक क्रमांक १ वा ३ च्या समोर ४/२५ मीटरवर चढाई चालू करतो. त्या जागी थोडे पदलालित्य दाखवून (स्टेपिंग टाकून) मागे जाण्याची हूल देतो. यामुळे पुढचे क्षेत्ररक्षक जरा अंगावर येतात. समोर असलेल्या कोपरा-रक्षकाच्या अंगावर धावत गेल्यासारखे करून जर तो समोरील कोपरारक्षक वेगाने मागे सरकल्यास; पाच नंबरच्या खेळाडूच्या तिथे एकदम आत घुसून, पाय तिरका लांब करून मारला जातो व तेथूनच झपाट्याने चढाई करणारा मागे सरकतो. क्र. २ पासून ५ पर्यंत चढाईपटू तिरके आत जाऊ लागतो. त्यावेळी पाठ मध्य रेषेला समांतर असावी. फक्त पाय मारतांनाच पाठ नाईलाजाने दाखविली जाईल तेवढी दाखविली जावी. पाय सरळ पाच नंबरच्या क्षेत्ररक्षकावर मारला जावा अथवा पाच नंबर पासून पुढे जातो असे दाखवून मागे मारावा.

३. वरीलपैकी काही वेळेस पलीकडील कोपरा वेगाने आत गेला नाही व चढाई करणारा कदाचीत पाच नंबरला घुसला तर त्याला चटकन समोरून धरावे म्हणून तो टप्प्याटप्याने मागे सरकत असेल तर पाच नंबरचा नाद सोडून खालच्या सरपटत्या पायाने त्याच्या पायाला मारावे. बऱ्याच वेळेला अशा चढाईत पायावर पाय पडतो व गडी बिनतोड (वादातीत) पद्धतीने मारला जातो. तो मागे सरकत असल्याने व त्याचा एक हात शेजारच्या गड्यास धरलेला असल्याने पकड करणे त्याला अवघड होवून बसते.

४. ही अत्यंत धोकादायक पद्धत आहे. परंतु याचा उपयोग करणे जवळ जवळ आज बंद पडले आहे ते योग्य नव्हे. क्रीडांगणाच्या मध्यभागी पार्श्वभाग टेकवून प्रथम एक पाय मारला जातो व नंतर बैठी कायम ठेवून, परंतू हात पुढे घेवून, कंबर पुढे झुकवून दुसरा पाय मारला जातो. त्या वेळी पाऊल आडवे न रहाता उभे रहावे म्हणजे तेवढेच दहा इंच अंतर वाढते. (फोटो क्रं. २१ अ,ब)

सूचना:–(अ) पूर्ण क्षेत्ररक्षण असताना ही पद्धत वापरू नये. (ब) संपूर्ण साम-न्यात जास्तीत जास्त दोनदा वापरावी (क) समोरच्या संघात चारच खेळाडू असतील व त्यापैकी कोपरारक्षक दोन सुटे व मधले खेळाडू दोन एकमेकाजवळ असे क्षेत्ररक्षण असेल त्यावेळी अशा पद्धतीने पाय सफाईने मारल्यास मधल्या दोघातील एक वा कदाचित दोन्ही गडी एकदम बाद होतात. कारण हा हल्ला अचानक व अनपेक्षित वाटतो. (ड) या पद्धतीने पाय सफाईने मारल्यास प्रेक्षकाना नाविन्यपूर्ण वाटते. समोरच्या संघालाही थोडा वचक बसतो हा अप्रत्यक्ष फायदा. (ई) मात्र पाय

मारण्यासाठी बैठी घेतली असताना जर अचानक मधल्या खेळाडूने अंगावर उडीच घेतली तर हालचाल करणे जवळ जवळ बंदच पडते. यासाठीच या कौशल्यामध्ये फार सफाई व नजरेचा वचक हवा. उंच खेळाडू असल्यास अधिक उत्तम

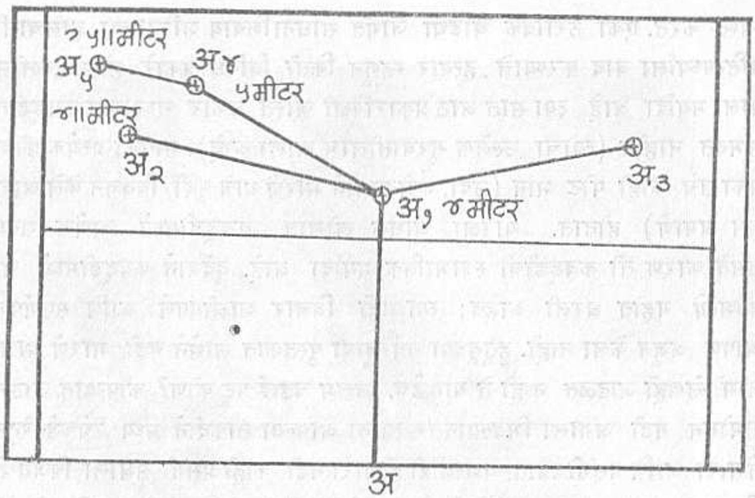
५. साधारणपणे बहुसंख्य खेळाडू एका चढाईत एकदाच पाय मारतात. त्यामुळे एखाद्या चढाईपटूने एक पाय कोपारारक्षकाला मारल्यानंतर तो परत पाय मारणार नाही अशी सामान्यतः समोरच्या संघाची समजूत असते. याचा फायदा घेवून लगेच कोपऱ्याच्या शेजारच्या गड्याला पाय मारावा किंवा दोन नंबरला पाय मारल्यानंतर कोपरा पुढे आल्यासारखा वाटल्यास त्याला चटकन पाय मारावा. जवळ जवळ झटकन लागोपाठ मारलेले हे पाय कांही वेळा फायद्याचे ठरतात. अर्थात सबंध सामन्यात एखाद्या वेळीच हे केल्यास फायदा व त्यात नाविन्य राहील.

पाय चांगलाच मारण्यासाठी पदलालित्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. सामान्यपणे बचाव करणारा खेळाडू ६। मीटरवर उभा असतो (६।। मीटर शेवटची रेषा १० इंच पाऊलाची लांबी).पायाची लांबी ही सामान्यतः एक मीटर(३ ते ३।। फूट) धरता येईल. तेव्हा पाय मारण्यासाठी बैठी ५। मीटरवर घेणे आवश्यक असते. ५। मीटर (१६ फुटावर). हे देखील बरेच आत झाले. तेव्हा तितक्या खोलवर खेळण्यापेक्षा ४। मीटर ते ४।। मीटरवर (१३ फुट ते १४ फुटावर) खेळावे. पदन्यास टाकून १५ फुटावर जावे आणि हूल द्यावी व थोडी उसळी घेवून ५। ते ५।। मीटरवर (१६।। फुटावर) पाय टाकावा. त्याच पायाने बैठी मारावी व लगेचच मागे फिरावे. म्हणजे फक्त पाय मारताना नेमके आत व इतर वेळा तुलनेने सुरक्षित विभागामध्ये (१२ ते १५ फुट) असे होते. हे स्टेपींग, ही उसळी वगैरे गोष्टी ह्या स्वतंत्र सरावाने सतत घोटून घ्यावयास हव्यात.चांगला पाय मारणारा खेळाडू तो की जो कमीत कमी स्टेपिंगमध्ये ४। मीटरवर किंवा अचूकपणे ५।। मीटरवर इच्छित जागी जावून पाय मारतो व लगेच पुन्हा ४।। मीटरवर येतो. पाय मारत असताना हात मध्य रेषेकडे असावा. त्यामुळे चवडा धरल्यास झटका मारणे सोपे जाते.

पाय मारणे :-

या ठिकाणी वर्णन केलेली पद्धत ही ढोबळ मानाने आहे. प्रत्यक्ष परिस्थिती नुसार खेळाडूंच्या कुवतीनुसार त्यात फरक पडू शकतो.

चढाई करणारा (अ) हा खेळाडू मध्य रेषेवरून निघाला. त्याने या चढाईत संघाला गरज असल्याने; थोडेसे अधिक धाडस करून, कोपऱ्यात वेगाने घुसून,



पाय तिरका मारून, गडी बाद करावयाचा प्रयत्न करण्याचे ठरविले आहे. यासाठीं दम ताजा असतानाच हे घडावे; यासाठी ता मध्य रेषेवरून वेगाने निघून सरळ रेषेत अ१ पर्यंत ४ मीटरवर आला. (लंबांतरात आल्याने वेळ वाचतो.) त्यानंतर हा हल्ला अनपेक्षित करावयाचा असल्याने एकदा अ१ तें अ२ पुन्हा अ२ ते अ१ व अ१ तें अ३ पुन्हा अ३ ते अ१ (तुटक अंतराने दाखविलेला मार्ग) अशा पद्धतीने क्षेत्ररक्षण हलवून तो पुन्हा अ१ या जागीं स्थिरावला. यामध्ये क्षेत्ररक्षण थोडे पांगविणे हा हेतूही आहेच, कारण त्याला एकाच कोपऱ्यात एकदम घुसावयाचे असल्याने क्षेत्ररक्षण किंचीत का होईना थोडे सुटे असणे त्याला फायद्याचे ठरणार आहे. यानंतर तो थोडे झपाट्याने डावीकडे म्हणजे ज्या कोपऱ्यात पाय मारावयाचा त्या बाजूस सरकला व त्यावेळीं थोडा अधिक खोल म्हणजे क्षेत्ररक्षकाच्या थोडा अधिक जवळ ४॥ ते ५ मीटरवर गेला. याठिकाणीं तो क्षणभर स्थिरावला. मागचा पुढचा अंदाज घेवून एक वा दोन स्टेपमध्ये त्याने आपला पवित्रा घेण्याची अ५ ही ५॥ मीटरवरची जागा पाहून पाय मारला. पायाची लांबी अंदाजे एक मीटर धरल्यास तो ६॥ मीटर वरील क्षेत्ररक्षकास लागण्यास अडचण पडू नये.

लाथेने गडी बाद करणे

कबड्डी हा मर्यादीत जागेत साधनाशिवाय खेळला जाणारा खेळ आहे. कबड्डीची ही एका दृष्टीने जमेची ठरणारी बाजू दुसऱ्या बाजूने खेळाची मर्यादा

स्पष्ट करते. एका ठराविक थोड्या जागेत साधनाशिवाय शरिराच्या हालचाली प्रतिस्पर्ध्याला बाद करण्याचे हत्यार म्हणून किती विविध प्रकारे होऊ शकतील याला मर्यादा आहे. त्या सात आठ प्रकारांपेक्षा जास्त प्रकार सध्याच्या कबड्डीत संभवत नाहीत (त्याचा उल्लेख सुरवातीलाच आला आहे). यापैकी प्रत्येक क्रीडा प्रकाराचे कांही पोट भाग (उदा. गडी पायाने मारणे याचे पूर्वी विवेचन केले आहे. त्या प्रमाणे) होतात. यापेक्षा अधिक खोलात कबड्डीमध्ये जाणेच शक्य नसते कारण ती कबड्डीची स्वाभाविक मर्यादा आहे. दुर्दैवाने कबड्डीमध्ये जी कौशल्ये गृहीत धरली आहेत; त्याबाही विचार शास्त्रीयपणे आणि संपूर्णपणे आपण अजून केला नाही. हुतूतूच्या सर्व जुन्या पुस्तकात लाथेने गडी मारणे याचा नामोल्लेखही आढळत नाही ते यामुळेच. उत्तम चढाई पटू कोण? कोपऱ्यात जाऊन समोरून गडी अंगाला भिडल्यानंतर त्याना आपल्या ताकदीने मध्य रेषेकडे रेटून नेणारा आणि प्रसंगी त्यात यशस्वीही होणारा गडी कांही प्रसंगी संघाला विजयश्री मिळवून वाटा उचलत असेलही; परंतु ती कांही उत्तम दर्जाची चढाई नव्हे. तो त्याने आपल्या ताकदीचा करून घेतलेला ढोबळ फायदा आहे. ज्यामध्ये चढाईपटू क्षेत्ररक्षणापासून दूर; आपण सापडणार नाही इतक्या अंतरावर सुरक्षित रहातो, आपल्या हूल देण्याच्या कौशल्याने क्षेत्ररक्षणाला पुढे खेचतो आणि त्यापुढे आलेल्या (न आलेल्या) क्षेत्ररक्षकास धोकादायक विभाग (अ) मध्येच राहून टिपतो. अगदी गरज पडल्यास धोकादायक विभाग (ब) व अति धोकादायक विभागाच्या सिमारेषेवर टिपतो; तो चढाई पटू व त्याचे कौशल्य उत्तम असे मान्य केल्यास; असे कौशल्य प्रकट करण्याचा, लाथ मारून गडी बाद करणे हा एक प्रभावी मार्ग आहे. म्हणून लाथेने गडी बाद करत असताना खालील कांही गोष्टी लक्षात ठेवावयास हव्यात.

(१) लाथ मारताना खेळाडू एका पायावर असतो त्यामुळे त्याचा तोल अस्थिर झालेला असतो. त्यासाठी लाथ मारण्याची क्रिया शक्य तेवढ्या सफाईने झटकन व्हावयास हवी.

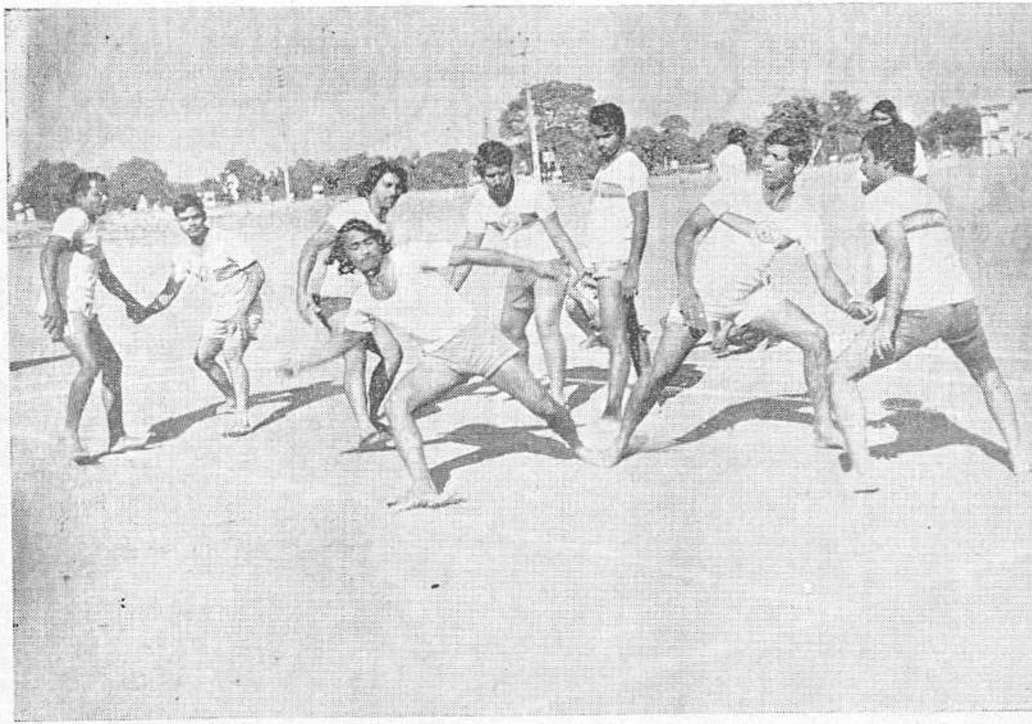
(२) लाथ मारून पाय टकत असताना दोन्ही पाय एकमेकाजवळ येणार नाहीत याची काळजी घ्यावी अन्यथा पायावर सूर पडण्याची शक्यता असते.

(३) लाथ मारत असताना शक्य तेवढी पाठ कमी दाखवावी. पाठ दिसणे अपरिहार्य असले तरी तो काळ शक्य तितका कमी असावा.

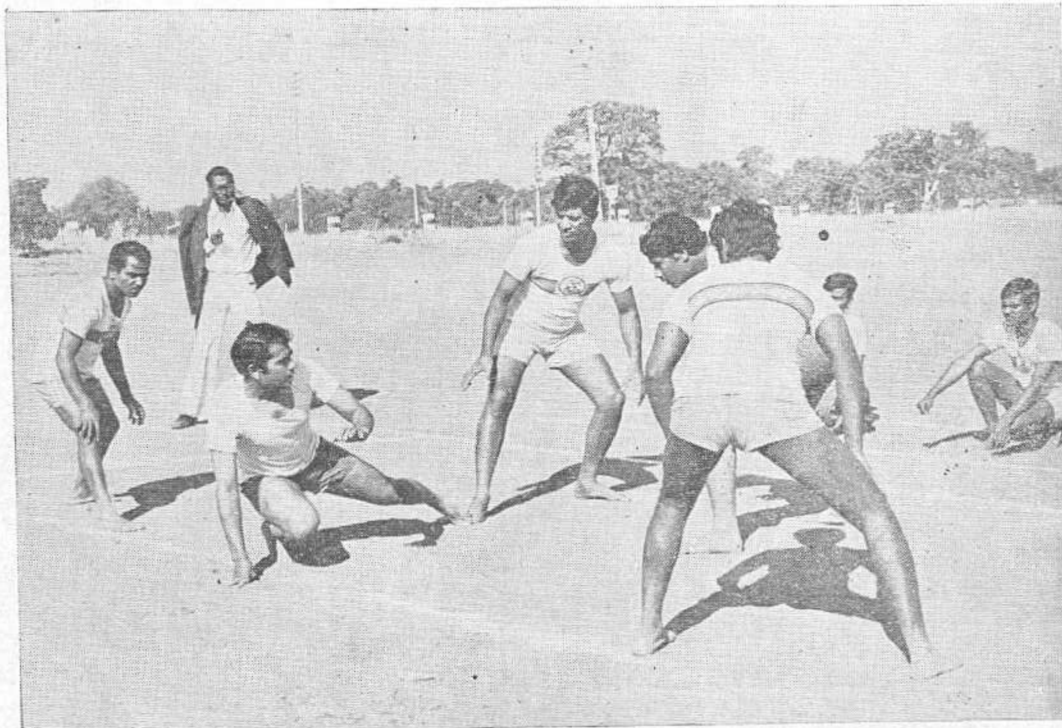


छायाचित्र १७. क्षेत्र रक्षकावर समोर धावून जात असताना क्र. ३ वा क्र. ५ च्या मध्यरक्षकाजवळ चढाई थांबवून चढाईच्या खेळाडूने पाय तिरपा लांब करून त्या मध्यरक्षकास बाद केले आहे.

पृष्ठ क्र. ४३ (२)



छायाचित्र १८. समोरील क्षेत्ररक्षण मागे सरकत असताना चढाई करणारा खेळाडू थोडे आत जावून पाय तिरका लांब करून कोपरा रक्षकाच्या हाताच्या खेळाडूस बाद करतो. हाताच्या खेळाडूचा हात कोपरा रक्षकान धरलेला असल्याने तो पकड करू शकत नाही. पृष्ठ क्र. ४३ (३)

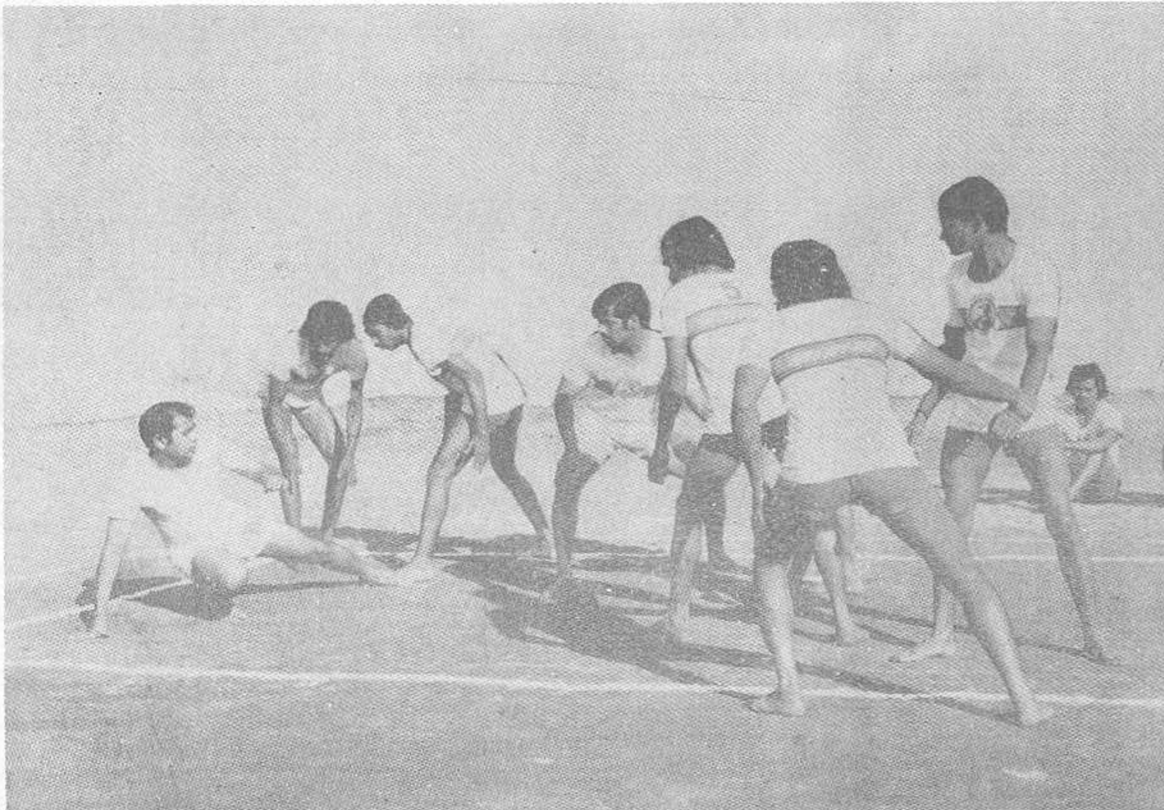


छायाचित्र १९ अ). बैठी मारत चढाईच्या खेळाडूने अेक पाय मारून मधल्या बचाव करणाऱ्या खळाडूस पायाने बाद केलें आहे. पृष्ठ क्र. ४४ (४)

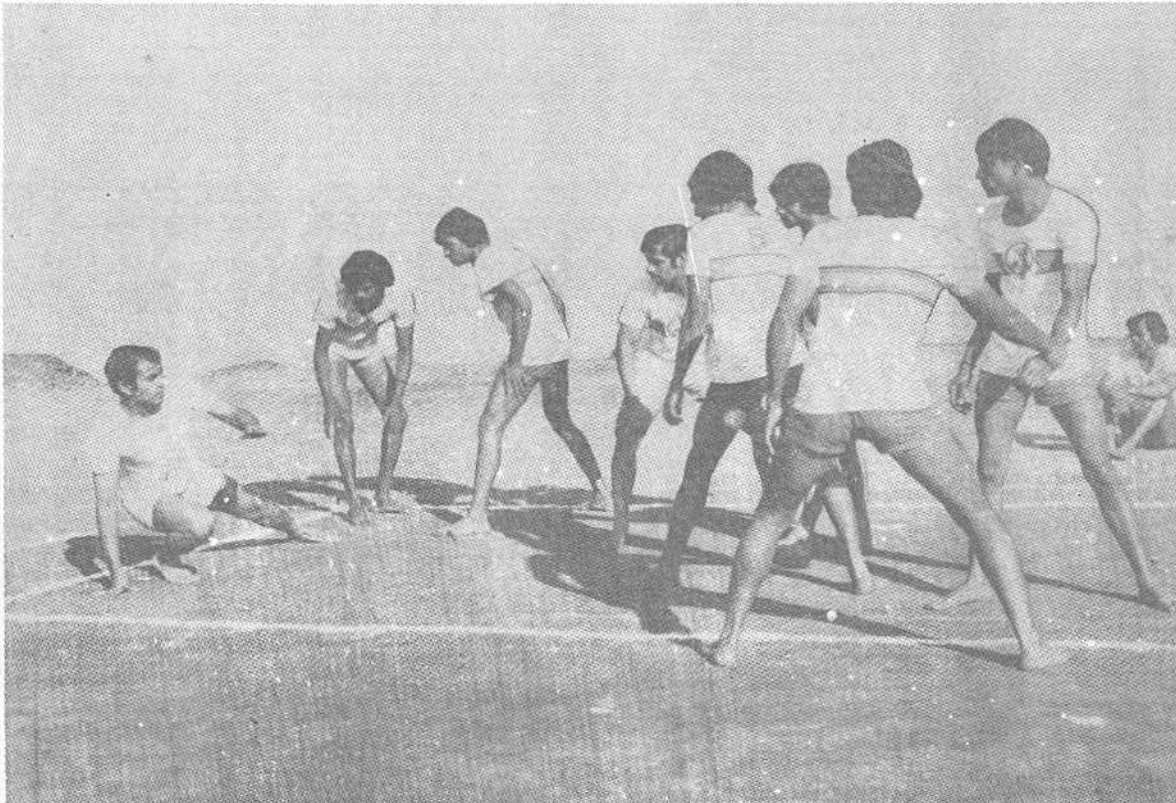


छायाचित्र १९ ब). फोटो क्र. अेकोणीस 'अ' पवित्र्यानंतर लगेच दुसराही पाय चढाईपटूने मारला आहे. हे दोन्ही पाय एकाच वेळी पार्श्वभाग टेकवून मारता येतात. अपवादात्मक वेळाच ही पद्धत वापरली जाते.

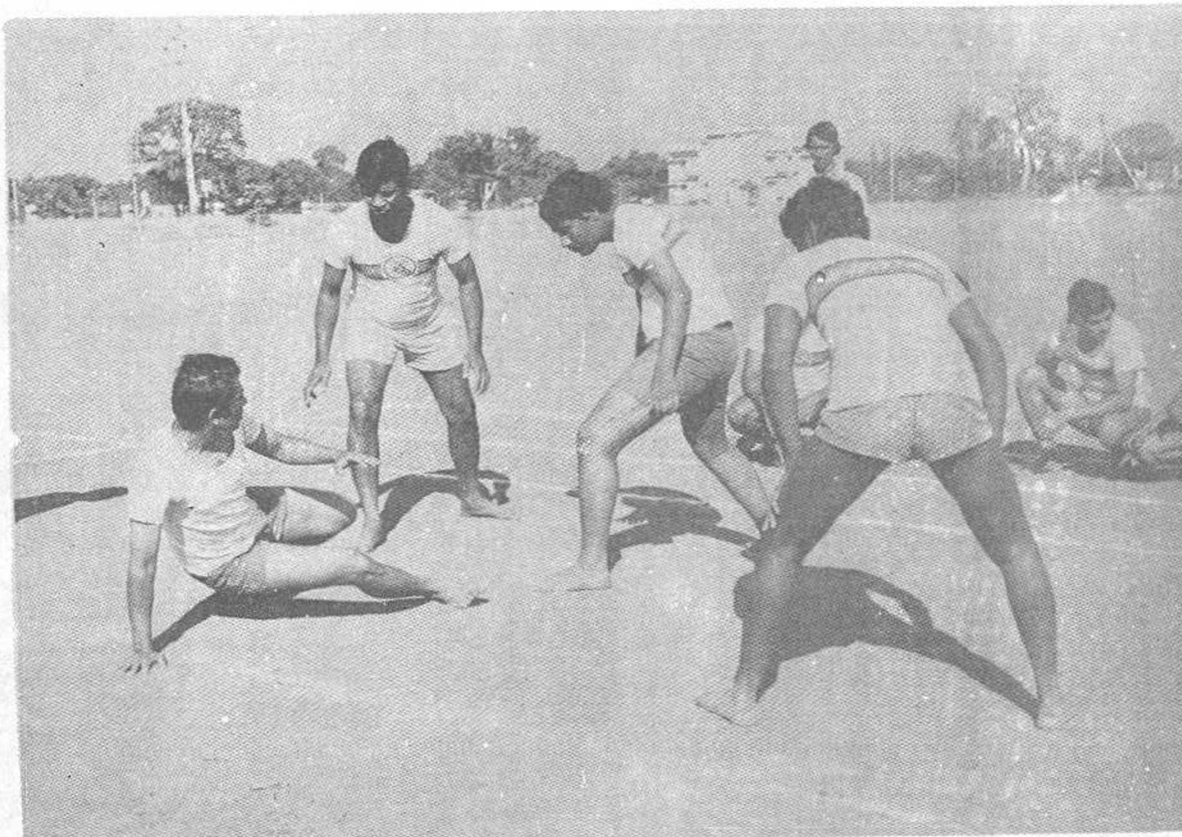
पृष्ठ क्र. ४४ (४)



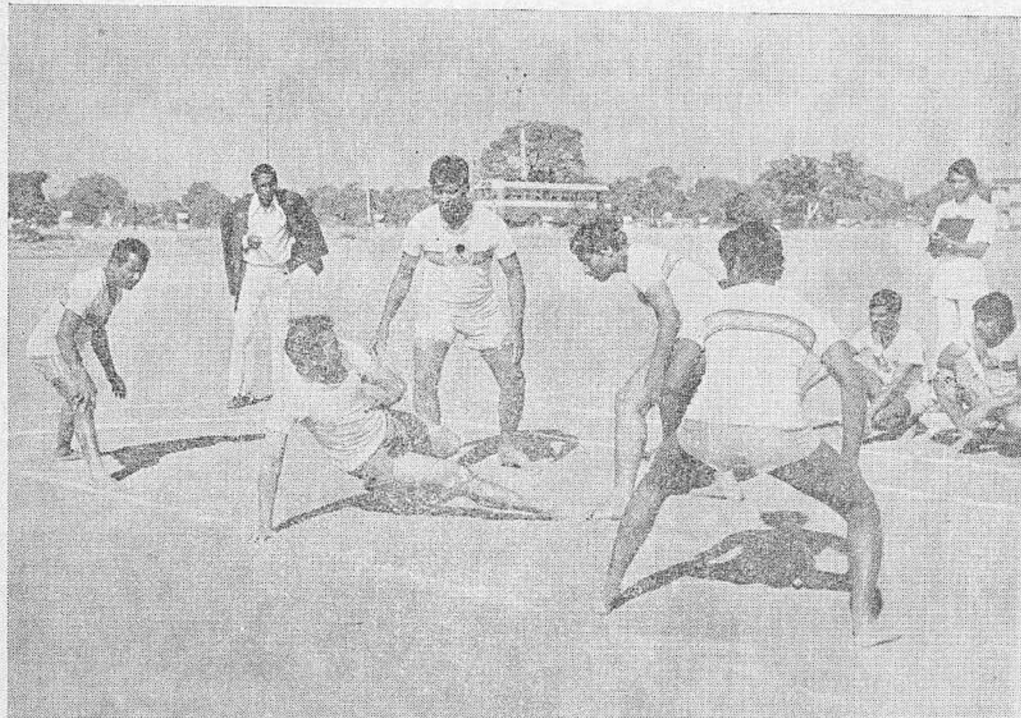
छायाचित्र २० अ) चढाई करणाऱ्या खेळाडूने कोपरारक्षकास पायाने टिपण्याचा प्रयत्न केला. पृष्ठ क्र. ४४ (५)



छायाचित्र २० ब) फोटो क्र. २० नंतर लगेचच चढाईपटूने त्याच चढाइंत लागोपाठ पाय मारून कोपरारक्षकाच्या हाताच्या खेळाडूस खालच्या पायाने बाद करण्याचा प्रयत्न केला तो प्रयत्न यशस्वी झाला.
पृष्ठ क्र. ४४ (५)



छायाचित्र २१ अ) पार्श्वभाग टेकवून वा त्यावर शरीर तोलून चढाईपटूने पाय मारताना नंतर मारलेला पाय आडवा आहे त्यामुळे तो बचाव करणाऱ्यास लागू शकत नाही. पृष्ठ क्र. ४५ (४)



छायाचित्र २१ ब). पार्श्वभाग टेकवून चढाईपटूने मारलेला पाय फोटो क्र. २१ अ प्रमाणे आडवा न राहता उभा आहे त्यामुळे दहा इंच अंतर (पावलाच्या लांबीएवढे) वाढले. पृष्ठ क्र. ४५ (४)

(४) लाथ मारत असताना शरिराचा गुरुत्वमध्य शरिराच्या बाहेर जाणार नाही हे पहाणे अत्यावश्यक आहे.

लाथ मारण्याच्या विविध पद्धती :–

(अ) दोन नंबरवर खेळताना पुढे हूल देऊन पुढे गेल्यासारखे दाखविणे; प्रत्यक्षात मात्र पाय जागच्याजागीच ठेऊन कंबरेचा वरील भाग हलविणे मागचा कोपरा पुढे येतो त्याला लाथेने टिपणे. चांगला कोपरा हुलीला फसून पुढे येत नाहीं. त्यासाठीं चढाईपटूने ४॥ मीटरवर पदन्यास टाकता टाकता अचानक एक स्टेप आत टाकून ५॥ मीटरवर आतला पाय टाकून लाथ उचलावी म्हणजे ६॥ मीटरवर कोपरारक्षकास लागते.

(ब) क्षेत्ररक्षक नंबर दोन व तीन समोर उभे रहावे मागे हुल दाखवून पुढच्या क्षेत्ररक्षकाच्या अंगावर जावे. पांच नंबरपर्यंत गेल्यावर पुढच्या व मागच्या क्षेत्ररक्षणाचा अंदाज घ्यावा. पुढचा कोपरा आपल्या वेगाने मागे गेला असल्यास; तसेच मागचा कोपरा व मध्यरक्षक थोडया अंतरावर असल्यास, झटकन पांच नंबरला लाथ मारावी. पांच नंबरला जाईपर्यंत पाठ मध्य रेषेला समांतर असावी मात्र लाथ मारताना ती मध्यरेषेला लंबांतर असावी. यामुळे पाठ सापडण्याची संधीं खूपच कमीं होते. त्याचे सविस्तर विवेचन लाथ मारावयाची जागा कशी गाठावीं यामध्ये केले आहे.

(क) समोरचा कोपरा पकडी घेणेच्या तंत्रात नवा असल्यास त्याच्या अंगावरच जाऊन लाथ मारावी. जो कोपरारक्षक सफाईने मागे सरकत नाहीं, किंवा ज्याला ब्लॉक वा पट पद्धतीची पकड येत नाही, किंवा जो वेगाने नुसता मागेच सरकतो असा कोपरारक्षक हेरून लाथेने मारावा. कोपरारक्षकाला लाथेने बाद करण्यासाठी चढाई तीन व चार क्रमांकावरील खेळाडूपासून सुरू करावी. लाथ मारून परतताना त्याबाजूच्या राखीव क्षेत्रात जाणार नाही याचे भान ठेवावे. फक्त लाथ मारतानाच पाठ मध्यरेषेला लंबातर राहील याचे भान याही वेळेस ठेवावे.

(ड) कांहीं वेळेस खेळाडू पाच नंबरला लाथ मारण्याच्या तयारीने गेल्यास कोपरा मागे सरकत नाही. अशा वेळीं पाच नंबरला लाथेने मारण्याचा विचार सोडून द्यावा व पुढील कोपरारक्षकाला लाथेने वा हाताने बाद करावे परंतु मागचे क्षेत्ररक्षक फार जलद गतीने पाठीवर येत असलेस लाथ मारू नये. कारण लाथ मारताना आपण क्षणभर अस्थिर असतो. तेवढयात मागचे वा पुढचे क्षेत्ररक्षक भिडल्यास; चढाईच्या खेळाडूस सुटणे अवघड होते.

(ई) वरील स्वरुपाच्या लाथा मारताना त्या एकाच खेळाडूवर केंद्रित असतात. त्या छाती वा तोंडावर जातात. त्या दिसतात सुरेख. समोरच्याना त्यांची जरबही वाटते परंतु गडी बाद करण्याच्या दृष्टीने त्या फारशा फलदायी ठरत नाहीत. तसेच लाथ उंच जात असल्याने तोल राखण्याचाही प्रश्न असतो. यापेक्षा थोड्याशा वेगळ्या पद्धतीने कांही खेळाडू लाथ उचलतात. त्या क्षेत्ररक्षकाच्या साधारण पोटापासून छातीपर्यंतच्या उंचीवर फिरतात (पट्टया सारख्या). त्यामुळे दोन खेळाडूंना तरी स्पर्श होण्याची शक्यता असते. याहीपेक्षा खालच्या पातळीवर म्हणजे समोरच्या खेळाडूच्या घोटा व घुडगा या भागावर लागाव्यात म्हणून कांहीजण पुढे पळताना पाय आडवा फिरवितात. दिसावयाला तो अनाकर्षक दिसला तरी त्यामुळे तोल जाण्याची भिती जवळ जवळ नसते. तसेच दोन ते तीन खेळाडूपैकी एकाला तरी ती लाथ लागण्याची शक्यता खूपच असते.

एका बाजूने दुसऱ्या बाजूला पळत जाऊन लाथ मारताना पाठ जास्त वेळ दिसते व तोल जास्त जातो परंतु बहुसंख्य खेळाडू दुर्दैवाने याच पद्धतीने लाथ मारतात.

लाथ मारण्याची जागा कशी गाठावी:-

कबड्डीचा सराव तासन् तास केला जात असला तरी कबड्डीचा शास्त्र म्हणून विचार आणि आचार फारच थोडा केला जातो. त्यामुळे लाथ मारणे ही गोष्ट नवोदीत खेळाडू इतरांच्या पासून शिकतो व त्याच्या कुवतीप्रमाणे गिरवितो आणि चुका पुढे चालूच रहातात. लाथ मारण्याचा शास्त्रीय विचार कसा होतो ?

१. चढाई करणारा खेळाडू ४॥ मीटरवर क्रमांक ३ व २ या खेळाडूंच्या मध्ये उभा आहे. त्याला लाथ मारण्यासाठी क्र. ५ च्या क्षेत्ररक्षकासमोर जावयाचे आहे. ५॥ मीटरवर पायाची लांबी कमीत कमी १ मीटर धरली तर ही लाथ ६॥ मीटरवर खेळाडूस नक्की लागेल. असे जात असताना त्याने पाठ मध्यरेषेला समांतर ठेवावयास हवी.

२. चढाईचा खेळाडू उभी असलेली जागा व त्याला जावयाची जागा यातील अंतर अंदाजे २॥ ते ३ मीटर. खेळाडूने आडव्या टाकलेल्या प्रत्येक स्टेपचे अंतर १ मीटर, म्हणजे चार स्टेप मध्ये व प्रत्येक स्टेपला तो एक मीटर ५ नंबरच्या क्षेत्ररक्षकाकडे सरकल्यास. चौथ्या स्टेपला चढाईचा खेळाडू त्याच्या योग्य जागेवर जाऊ शकेल.

यामध्ये शास्त्रीय सरावाचा प्रश्न कोठे आला?

अ. मधले २॥ ते ३ मीटर अंतर कमीत कमी स्टेपमध्ये ओलांडावयास हवे.

ब. प्रत्येक वेळी १ मीटर विविक्षीत जागेकडे सरकण्या ऐवजी थोडे कमी सरकणे व शेवटच्या स्टेपला गडी बाद करण्याचा इरादा पक्का असल्यास एकदम विविक्षीत जागा गाठणे व लाथेचा पवित्रा त्याच वेळी घेणे; एकाच वेळी (Simultaneously) या गोष्टी एकदम व्हावयास हव्यात. पवित्रा याचा अर्थ मध्यरेषेला समांतर असलेली पाठ; मध्यरेषेला लंबातर करणे व त्याच वेळी पाय ताठ ठेवून लाथ उचलणे.

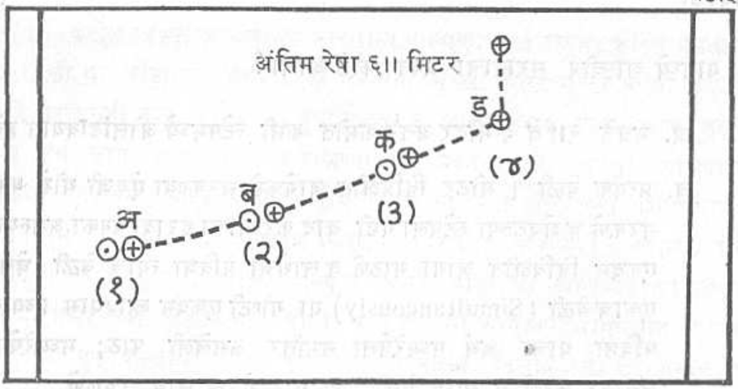
क. लाथ मारल्यानंतर त्याच जागेहून झटकन मागे यावयास हवे आणखी पुढे जाणे म्हणजे आपल्या पाठीला चिकटण्याची संधी मागील क्षेत्ररक्षकाना देणे होय. स्टेपींगचे हे नेमके नियंत्रण; लाथेची अचूक फेक, या गोष्टी स्वतंत्रपणे गिरवून घेण्याची आवश्यकता आहे. दोन नंबरला उभे राहून, पुढे हुल देऊन, मागे जाऊन कोपऱ्यात लाथ मारतानाही कोपऱ्याच्या दृष्टीने किती पुढे? (मध्य रेषेपासून अधिक आत) आत गेले तर कोपरारक्षकाला लाथ लागेल याचा विचार व्हावयास हवा.

आंतर राष्ट्रीय टेबल टेनिस स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधीत्व करणारा श्री, नीरज बजाज याला जागतिक पारितोषिक मिळविणारे चिनी, जपानी खेळाडू कां भारी पडतात असे विचारले असता त्याचे म्हणणे असे की, आमच्या दररोजच्या दोन तीन तासाच्या सरावात एखादा फटका आम्ही तीस वेळा घटवत असू तर ते सात आठ तास सराव करून तो फटका दिवसात १०० वेळा घटवतात. सहाजिकच आम्ही दोघेही तो फटका मारू शकतो परंतु त्याच्या बाबतीत तो ७५% अचूक ठरतो. कबड्डीचे स्टेपिंग एवढे अचूक हवे की, तेवढ्या मीटरवर तेवढी लांब लाथ अचूकपणे जावयास हवी.

लाथ मारणे :–

(अ) (१) ४॥ मीटरवर उभा असलेला चढाईपटू त्याने पुढच्या क्षेत्ररक्षणाला हूल देण्यासाठी घेतलेला पवित्रा. त्यामुळे किंचीत पुढे झुकलेला त्या बाजूचा कोपरारक्षक (फोटो क्र. २३).

(२) चढाईपटुने मागे सरकून ५॥ मीटरवर जाऊन उचललेली लाथ जी त्या बाजूस मध्यरक्षकाच्या शरीरास स्पर्श करते. (फोटो क्र. २२ पहा) हे अंतर खेळाडू मध्यरेषेला समांतर गेला (फोटो क्र. २४).



पाठ मध्यरेषेला समांतर निदान रेषा ३। मिटर निदान रेषा ६। मीटर

⊙ डावा पाय ⊕ उजवा पाय

च (हा चढाईचा खेळाडू ४॥ मीटरवर क्षेत्ररक्षक २ व ३ यांच्या समोर उभा आहे. त्याची पाठ मध्यरेषेला समांतर आहे. त्याच पवित्र्यात त्याने तीन पावले क्र. चार पर्यंत उजवीकडे टाकली. पाठ मध्यरेषेला समांतरच आहे. फक्त क्र. ४ च्या ठिकाणी (ड) पोचल्यावर त्याने आपला डावा पाय उचलून लाथ उगारली त्यावेळी पाठ जेवढी मध्यरेषेस लंबांतर होईल तेवढीच.)

१. चढाईकरणारा च हा खेळाडू ४। मीटरवर उभा आहे. तो खूपच सुरक्षित आहे. (२) तो त्या नंतर १/४ मीटर आत व १ मीटर उजवीकडे या पद्धतीने पुढच्या दोन पदन्यासामध्ये ब आणि क पर्यंत जातो. च अजूनही तो खूपच सुरक्षित आहे. त्याची पाठ ही मध्य रेषेला समांतर आहे. त्यामुळे दोन्ही कोपरारक्षकांना विशेषत: डाव्या बाजूचे कोपरारक्षकास व मध्यरक्षकास त्याची पाठ धरावयास अजून दिसलेली नाही. तसेच त्याने कोणताही पवित्रा घेतला नसल्याने त्याच्या नेमक्या आक्रमक पवित्र्याबद्दल क्षेत्ररक्षक संभ्रमात आहेत. या उलट तो चढाईचा खेळाडू जर अ पासून क पर्यंत जाताना डाव्या कोपऱ्याकडे पाठ करून पळत गेला तर कोपरारक्षकाला पाठ दिसतेच परंतु त्यानंतर तो काय करणार याचा अंदाजही डाव्या कोपरा रक्षकाला येतो व तो त्या पाठीमागे पाठोपाठ पळत जातो. यावेळी जर चढाईपटूस पाच नंबरला लाथ मारण्यास योग्य स्थिती आली (उदा. पुढचा कोपरारक्षक मागे सरकला किंवा मागचे क्षेत्ररक्षक किंचीत दूर आहेत तर त्याने तिसरो स्टेप ड या ठिकाणी म्हणजे एकदम पाऊण ते एक मीटर आत टाकावी व त्याचक्षणी मध्यरेषेला समांतर असलेली पाठ मध्यरेषेस लंबांतर करून लाथ उचलावी. ती ६॥ मीटर वरील क्षेत्ररक्षकास लागण्याची शक्यता

खूपच आहे. हा प्रयत्न न जमल्यास त्याने उचललेला पाय टेकवतानाच मध्यरेषेकडे निघावे म्हणजे क्षेत्ररक्षक यदाकदाचित भिडलेच तरी चढाईपटू मध्यरेषेच्या जवळ रहातो. (फोटो क्र. २५).

या विवेचनाबरोबर पवित्रा या विभागातले विवेचन व फोटो बघावेत.

हाताने गडी बाद करणे

हाताचा उपयोग करून गडी बाद करणे. हे अभावानेच उपयोगात आणले जाणारे कौशल्य आहे. हाताने गडी झाप मारून बाद करताना क्षेत्ररक्षकाच्या बरेच जवळ जावे लागते आणि मागच्या क्षेत्ररक्षकास पाठ दिसणे अपरिहार्य असते. खालच्या पायाने अगर लाथेने गडी बाद करत असताना प्रत्यक्ष कृतीच्या वेळेस तोल मध्यरेषेकडे असतो याउलट हाताने (झापेने) गडी मारताना तोल गड्याच्या बाजूला असतो. या दोन्ही कारणाने झापेने गडी मारणेचे कौशल्य सध्या कमीच आढळते. याचे दोन दुष्परिणाम होतात.

(१) हाताचा उपयोग गडी बाद करण्याचे शस्त्र म्हणून करावा. हात खेळताना खांद्यासमोर संरक्षणासाठी असावेत आणि प्रसंगी आक्रमकतेने प्रहार करून प्रतिस्पर्ध्याला स्पर्श करण्याचे हत्यार असावे याची जाणीवच कमी झाली आहे. कित्येक चांगल्या सामन्यातही चांगले खेळाडूंनी हाताचा चांगला उपयोग केल्याचे आढळत नाही.

(२) झाप टाकणे हाच हाताचा उपयोग नव्हे. त्याचा इतरही अनेक पद्धतीने उपयोग करता येतो हे हळू हळू विसरत चालले आहे. थोडक्यात हत्याराचा वापर न केल्याने हे हत्यार गंजू लागले आहे.

हाताने गडी बाद करण्याचे प्रकार :

१. झाप टाकून मारणे.—हा कठीण प्रकार आहे. अशा प्रकारे गडी बाद करणे फारच थोड्या खेळाडूंना साधते. काही पट्टीच्या खेळाडूंनाही ते जमत नाही, उंच असलेल्या खेळाडूने झाप टाकणे अधिक श्रेयस्कर, झाप नेमकी कोणत्या ठिकाणी पडणार याची खात्री नसल्याने वेगवान झाप पडल्यास खेळाडू बादच होतो. उजव्या किंवा डाव्या बाजूला हुलकावणी देऊन झाप टाकावी. मधला खेळ खेळताना झाप टाकणे चांगले. कारण दोन्ही बाजूचे क्षेत्ररक्षण झापेच्या आवाक्यात अधिक सुलभतेने असते. झाप टाकताना स्वतःचा संपूर्ण

तोल जाणार नाही याची काळजी घ्यावी. झाप टाकून खेळाडूला हात लावणे सोपे परंतु यशस्वीपणे मध्यरेषा परत गाठण्यासाठी मात्र खूपच चपळाई लागते. कारण झाप टाकण्याच्या वेळेस (१) ज्या खेळाडूवर झाप टाकली त्यानेच पायावर सूर मारला. (२) पाठीमागचे क्षेत्ररक्षक वेगाने पाठीला चिकटले, (३) मध्ये झाप मारल्यास पुढच्या क्षेत्ररक्षकाने ब्लॉक पद्धतीने पकड केल्यास, सापडण्याची शक्यता खूपच असते. या धोक्यांचा विचार करता खेळाडू बाद करण्याचा हा कठीण प्रकार आहे. स्वतःचा तोल न जाता हाताने समोरच्या खेळाडूला टिपणे हे कष्टसाध्य कौशल्य आहे. या दृष्टीने फोटो क्रमांक २६ व २७ या दोन्ही प्रकारे खेळाडूने सराव करण्याची गरज आहे. क्रमांक २६ (अ व ब) मध्ये ज्या पद्धतीने झाप मारली आहे; त्यामुळे झाप एकाच खेळाडूच्या परंतु अधिक जवळ जाते. परंतु पाठ दिसते व तोल ढळतो. फोटो नं. २७ प्रमाणे Span जास्त मिळतो पण पाठ कमी दिसते व तोल जात नाही. परंतु ती पुरेशी खोलवर जात नाही. झाप टाकल्या-नंतर त्याच जागेवरून बाणासारखे सरळ मागे यावे आणखी पुढे जाणे म्हणजे स्वतःला धरण्यास जणू आमंत्रण देणे होय.

२. चाट मारणे.––काहीवेळा चढाईपटूच्या समोरील मध्यरक्षक व कोपरा-रक्षक वेगवान पद्धतीने क्षेत्ररण हलविले जात असताना स्वतःचा बचाव सफाईदार पद्धतीने करण्यास अपुरा ठरल्याने पाठ दाखवून कसा तरी घाई-गर्दीनें मागे सरकतो अशा वेळी त्याचे पाय (पायाच्या टाचा) मागे असतात. हात लांब करून खो खो त ज्या प्रमाणे पुढे पळणाऱ्या गड्याच्या टाचेवर चाट मारतात, त्या पद्धतीने असा गडी मारता येतो.

३. क्षेत्ररक्षण हलविता हलविता एकदम कोपऱ्यात घुसून, हात तिरपा लांब करून कोपरा **बाद** करणे,––

तंत्र.––अचानकपणे कोपऱ्यात जावे; आपला पुढचा पाय (डाव्या कोपऱ्यात डावा) कोठे पडला असता; कोपऱ्यातील अंतिम रेषेजवळ उभ्या असलेल्या खेळाडूस हमखास हात लागेल? ही वैयक्तिक कौशल्याची, अंदाजाची व आधीच्या सरावाची गोष्ट आहे. पाय त्याच्या पुढे जाणे योग्य नव्हे व अलिकडे राहून फायदा नाही. डाव्या कोपऱ्यात समजा तुम्ही कोपरारक्षक बाद करत आहात अशा वेळी चढाईपटुचा डावा पाय तिरका, फार पुढे न गेलेला व किंचीत वाकलेला हवा. यामुळे पायावर सूर बसण्याची शक्यता कमी असते. उजवा

हात व उजवा पाय किंचीत पुढे; ज्यामुळे समोरचा क्षेत्ररक्षक अंगावर येताना क्षणभर विचार करेल वा अंगावर आल्यास अंगाला भिडण्यापूर्वी तटवता वा फिरवता येईल असा हवा. एखाद्या आणिबाणीच्या क्षणी या पद्धतीने केवळ कोपराच बाद होतो असे नव्हे तर पुढचे तीन चार गडीही बाद होऊ शकतात.

फोटो क्र. २६:—चढाईपटू (झाप मारणारा) हा एकाच गड्यावर हेरून झाप मारत आहे. त्याचा मध्यरेषेवरील पाय उचलला गेला आहे व शरीर तिरपे लांब झाले आहे.

फोटो क्र. २७:— झाप मारणारा गडी हा झापेच्या हाताची हालचाल पात्यासारखी आडवी करीत आहे. ज्यामुळे ती दोघातिघा क्षेत्ररक्षकांना लागण्याची शक्यता आहे.

खेळाडूच्या अंगावर उडी मारणे :

खेळ जितका जास्त वेळ खेळला जातो. तितकी त्यात विविधता आणण्याची आणि वेगवेगळ्या पद्धतीने समोरच्या संघावर मात करण्याचा प्रयत्न चालू असतो.

खेळाडूच्या अंगावर उडी मारणे हे असेच एक विकसित आणि अवघड असे चढाईचे कौशल्य आहे. प्रत्येक खेळात अशी काही कौशल्ये असतात की' जी केवळ सरावाने जमत नाहीत तर त्यामध्ये खेळाडूमध्ये मुळात काही वेगळे-पण असावे लागते. क्रीडा ही एका अर्थाने कलाच आहे आणि कलेमध्ये ज्या-प्रमाणे प्रतिभेचा आविष्कार ही वेगळी वैयक्तिक खूण असते त्याप्रमाणे खेळातही काही खेळाडूंची काही कौशल्ये ही त्यांच्या वैयक्तिक, वेगळी, खेळातील कौशल्याच्या प्रतिभेची खूण असते. उडी मारणे हा क्षेत्ररक्षकाच्या पकडीतून निसटण्याचा व त्याला बाद करण्याचा स्वरूपाच्या क्रीडाकौशल्यात जमा करता यईल. एकतर हे कौशल्य अमलात आणणाऱ्या खेळाडूजवळ मुळातच पायाची भरपूर उसळी आणि कमालीची चपलता, नेत्रांची वेधकता, मनाचा बेडरपणा असावा लागतो. आणि हे सर्व असूनही विषेशप्रसंगी प्रतिस्पर्धी खेळाडूच्या अंगावरून उडी मारून; मध्यरेषा गाठण्यास तो क्षण अचूक साधण्याची प्रसंगावधानता आणि वरील सर्व गोष्टींचे एकवटून दर्शन घडविण्याचे कसब असावे लागते. या सर्वांचा विचार केला तर उडी मारण्याचे कौशल्य हे थोडे मुळातच असावे लागते जशी प्रतिभा थोडी उपजतच असावी लागते; हे विधान मान्य व्हावे.

उडी मारणे या प्रकारचे दुसरे वैशिष्टय असे की ते अंमलात आणताना प्रतिस्पर्ध्याचा हमखास संबंध यावाच लागतो. त्याशिवाय ते अस्तित्वात येऊच शकत नाहीं. प्रतिस्पर्ध्याने न अडविता, धरण्याचा प्रयत्न न करता हाताने, पायाने लाथेने गडी बाद करणे ही कौशल्ये आचरणात आणता येतात. मात्र उडी मारावयासाठी क्षेत्ररक्षक खेळाडूने चढाईपटूस धरणेचा प्रयत्न करावयास हवा. थोडक्यात हा धोका अधिक आहे, कारण प्रथम गड्याला धरावयास भाग पाडण्यासाठी चढाई करणे वा हूल देणे आणि नंतर सुटका करून घेणे. याच गोष्टीची दुसरी बाजू ही आहे ती म्हणजे जो गडी उत्तमपणे उडी मारतो असे माहीत आहे; त्याला उडी मारण्याची संधी मिळेल अशा पद्धतीने धरण्याचे टाळलेच जाते. (म्हणजे त्याला वाकून पट काढतच नाहीत. समोरून खडा ब्लॉक पद्धतीने पकड घेतानाही धरणारा कोपरारक्षक हात लगेच डोक्यावरनेतो ज्यामुळे चढाईपटूने उडी मारली तरी त्याच्या पायाचा कोणताना कोणता भाग क्षेत्ररक्षकाच्या हाताना अडकून तो पडावा). त्यामुळे एखादा गडी उत्तम उडी मारू लागला व ते माहीत असल्यामुळे त्याला ते कौशल्य वापरात आणण्याचे मोके कमी मिळू लागतात. याचा अप्रत्यक्ष फायदा करून घेता येतो. समोरचे क्षेत्ररक्षण त्याला आमनेसामने धरण्याचे टाळते. त्यामुळे त्याला या मानसिक दडपणाचा फायदा घेऊन; आपल्या लाथेचा वा झापेचा उपयोग अधिक प्रभावीपणे करता येतो. तंत्र यादृष्टीने उडी मारण्याचे दोन प्रकार पडतात.

फोटो क्रमांक २८:––चढाई करणारा खेळाडू क्षेत्ररक्षण वेगाने हलवत असतो; अशा वेळेस कोणी क्षेत्ररक्षकाने त्यास दोन्ही पट काढण्याचा वा ब्लॉक मारण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याच्या डोक्यावरून उडी मारून निसटणे.

फोटो क्रमांक २९:––समोरून एखादा तगडा उंच गडी ब्लॉक पद्धतीने पकड घेण्यास झटकन् समोर आल्यास त्याच्या अंगावरून संपूर्ण उडी घेणे सोयीचे व शक्य नसते. अशा वेळी त्याच्या खांद्यावर हात टेकणे व त्याच्या आधाराने मागच्या मागे पाय उंच उडविणे हा मार्ग अनुसरला जातो. खाली येताना व्यवस्थित खाली यावयास हवे. एवढेच नव्हेतर लगेच उसळी मारून मध्य रेषेकडे धाव घ्यावयास हवी. समोरचा गडी चढाई करणाऱ्या खेळाडूस धरत आहे या कल्पनेने चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या मागोमाग येणारे क्षेत्ररक्षण या अनपेक्षीत उडीमुळे साफ गोंधळते व बऱ्याच वेळेला मागे न सरकता त्या चढाईच्या गड्याला पकडण्याचा प्रयत्न करते. चढाई करणाऱ्या खेळाडून उडी मारल्यानंतर उसळी व्यवस्थित मारल्यास एकदम दोन वा तीन गडी

बाद होतात. काही वेळेस चढाई करणारा व्यवस्थीतपणे दोन्ही पायावर खडा होऊन उसळी घेऊ शकत नाही अशावेळी त्यांनी किरकोळ दुखापत झाली तरी चालेल पण लोळत, सरपटत मध्यरेषा गाठावयास हवी. यासाठी अर्थातच उडी मारताना ती बाहेरील (मध्यरेषेच्या) बाजूस पडण्याची काळजी घ्यावी.

काही वेळेस ही उडी सफाईने मारल्यानंतर व दोन्ही पायावर चटकन उभे राहिल्यानंतर मागील बाजूने चढाई करणाऱ्यास धरावयास आलेले क्षेत्ररक्षक गोंधळून मागे सरकतात. त्यावेळेस त्याचा पवित्रा बचावाचा असतो. अश वेळेस चढाई करणाऱ्याने आपल्या लाथेचा वा हाताचा उपयोग करून त्यांना टिपावयास हवे.

कोणत्याही प्रकारची उडी ही वेगवान हालत्या चढाईत मारावी. आपली गती आणि गड्याची गती यांचा मिलाफ योग्य त्या प्रकारे साधून हे कौशल्य अधिक चांगल्या प्रकारे वापरता येते. डोक्यावरून उडी मारण्यासाठी वेगवान चढाई अधिक उपयोगी. खांद्यावर हात ठेवून मागे मारावयाच्या उडीस वेगवान परंतु आखुड टप्प्याची चढाई अधिक चांगली. उडीचा खेळ करू इच्छिणाऱ्या खेळाडूचे हात सदैव पुढे असावेत. चांगल्या उडी मारणाऱ्या खेळाडूचे खेळ बघीतल्यास लक्षात येते की, समोर वाकून गडी आला की आपोआप त्याचे पाय मागच्यामागे वर उडतात म्हणजे ती जवळ जवळ प्रतिक्षिप्त क्रिया बनते. डोक्यावरून पूर्णपणे पलीकडे उडी मारतांना; धरणाऱ्या खेळाडूच्या खांद्याचा आधार गरजेपुरता घ्यावा. दुसऱ्या पद्धतीत मात्र त्याच्या खांद्याच्या आधारेच (Counter Force) मिळवावा लागतो.

पाठलाग करणे

झटापट न झालेली चढाई संपवून परत आपल्या अंगणामध्ये जाणाऱ्या खेळाडूच्या मागोमाग चढाई करून त्या गड्यास बाद करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे पाठलाग करणे.

तंत्र—कबड्डीमध्ये अखंड सावधानता व आक्रमकता कशी असावी लागते व कशी फलदायी ठरते याचे पाठलाग करणे हे उत्तम उदाहरण आहे. सामान्यत: जो खेळाडू पाठ दाखवून आपल्या अंगणाकडे परत जातो वा जो खेळाडू लठ्ठ वा अचपळ आहे, त्याचा पाठलाग केला जातो. परंतु कांहीं वेळा चांगले खेळाडूही निष्काळजीपणे वा बेसावधपणे आपली चढाई संपवतात. थोडक्यात पाठलाग करून गडी बाद करण्याची संधी केव्हां मिळेल याची खात्री नसते.

यासाठी अखंड सावधानतेने चढाईपटूंनी व क्षेत्ररक्षकांनी तयार राहिले पाहिजे व संधी मिळताच तिचा पुरेपूर उपयोग केला पाहिजे. पाठलाग करणारा खेळाडू शक्यतो कोपरारक्षक वा मध्यरक्षक असावा. कारण त्यांचा हात कोणी धरलेला नसल्याने त्यांना झटकन वेगाने पाठलाग करता येतो. अर्थात सर्वच वेळेस हे खरे नव्हे कारण बऱ्याच वेळेस कोपरारक्षकाच्या हाताचा खेळाडू हा चांगला चढाईपटू असतो. प्रतिस्पर्धी खेळाडू चढाई करून आपल्या अंगणात परतत असतांना ज्या संघावर चढाई झाली त्या संघाचा कोपरारक्षक आपल्या हातच्या खेळाडूचा हात हलकेच सोडून देतो व तो खेळाडूही वेगाने पाठलाग करू शकतो.

पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूच्या जबाबदाऱ्याः

(१) ज्याचा पाठलाग करावयाचा तो गडी बाद करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करणे.

(२) तो बाद न झाल्यास त्या खेळाडूस संरक्षण देण्यास जे क्षेत्ररक्षक पुढे येतात त्यातील एखाद्यास बाद करण्याचा प्रयत्न करणे.

(३) तेही शक्य न झाल्यास स्वत: न सापडता निदान रेषा ओलांडून परत येणे. कांहीवेळा पाठलाग केल्यानंतर ज्याचा पाठलाग झाला तो खेळाडू झटकन् वळून पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूचे एक वा दोन पाय पकडण्याचा प्रयत्न करतो. पाठलाग करताना आपले पायच नव्हे तर अंगाचा कोणताहि भाग त्याच्या हातात जाणार नाही याची काळजी पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूने घेणे आवश्यक आहे. कारण पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूचा सर्व तोल पुढे असतो. शिवाय ज्याचा पाठलाग होतो त्याचे सहकारी त्याच्या मदतीस तयार हे असतातच. सुरवातीपासून शेवटपर्यंत सारखे पाठलाग करण्यामुळे त्याच्यातील अनपेक्षित आक्रमकता संपुष्टात येते व तंत्र निष्प्रभ बनण्याचा धोका असतो. त्यामुळे मोजकेच, नेमके परंतु निर्णायक (हमखास गुण मिळवून देणारे) पाठलाग फलदायी ठरतात.

पाठलाग करणाऱ्या गड्याने शक्यतो आपल्या हाताने गडी मारावा व आपले पाय शक्यतो उडते ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. पाठलाग करताना शक्यतो लाथेने वा पायाने मारणे या तंत्राचा उपयोग करू नये वा तो कमी करावा. चढाई करणारा खेळाडू कांहीं वेळा हुलकावण्या देऊन, पाठ दाखवून परत

जाण्याचा आभास निर्माण करतो याबाबत योग्य ती सावधगिरी बाळगावयास हवी. संघामध्ये कोण गडी कोणत्या वेळेस पाठलागास जाणार याचे परस्पर ज्ञान (Internal Understanding) चांगले असावे अन्यथा एकाच वेळी दोघांनी पाठलागासाठी जाऊन वा कोण जाणार या गोंधळात दोघांनीही पाठलागाला न जाऊन गडी मारण्याची चांगली संधी वाया जाते. कोपरारक्षकाला पाठलागाची चांगली संधी असते परंतु तो कोपरारक्षक गरज पडल्यास निदानरेषा निश्चित ओलांडेल याची खात्री हवी. कांहीं चांगले पकड घेणारे क्षेत्ररक्षक हे केवळ उत्कृष्ट पकड घेणारे खेळाडूच असतात. अशावेळेस त्यांनी पाठलाग केला व तो गडी बाद झाला नाही तर समोरच्या संघाचा चाणाक्ष संघनायक स्वतः त्या खेळाडूस चटकन निदानरेषा बंद करतो व शिकार करावयास गेलेलाच स्वतः शिकार बनतो. पाठलाग करताना मध्यरेषेच्यापासून आत पाच ते सात फुटापर्यंत खेळाडू जाईपर्यंत तो टिपला जावयास हवा; जास्तीत जास्त निदानरेषेपर्यंतच. पाठलाग करतांना त्या पहिल्या वेगात; त्यापेक्षा आत घुसणे अवघडही असते आणि अयोग्यही असते.

ज्याचा पाठलाग केला तो गडी जोपर्यंत मध्यरेषेपासून फार लांब गेलेला नाही आणि पाठलाग करणाऱ्याचा स्वतःच्या पवित्र्यावर व चपलतेवर विश्वास आहे तोपर्यंत त्या खेळाडूला मदत करण्यासाठी पुढे येणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाची भिती बाळगण्याचे कारण नाही. कारण क्षेत्ररक्षकाने पाठलाग करणाऱ्याला पकडावयाची घिसाडघाई केल्यास व पाठलाग करणारा मध्यरेषेपासून फार लांब गेला नसेल व चपळ व सावध असेल तर तोच गडी बाद होण्याचा संभव अधिक. वेळप्रसंगी पाठलाग करणारा वेगाने पाठलागास गेला व क्षेत्ररक्षण एकदम पुढे आले तर पाठलाग करणाऱ्याने पवित्रा बदलून त्यालाच बाद करावे. यामुळे क्षेत्ररक्षकही मरतो व क्षेत्ररक्षकांवर जबरही बसते. पाठलाग करण्यासाठी सर्व खेळाडूंनी एकदम पुढे यावयाचे हे एक पाठलागाचे वेगळे तंत्र सांघीक आविष्कार दाखविणारे श्रीराम, लक्ष्मीमाता वगैरे मुंबईच्या संघांनीं वापरले. चढाई करून खेळाडू परतू लागल्यावर संघातील सर्व खेळाडू त्याच्या बरोबर पुढे पुढे येऊ लागतात त्यामुळे सहाजिकच चढाई करणारा खेळाडू बावरतो, गोंधळतो आणि याचा फायदा घेवून त्याने मध्यरेषेच्या पलीकडे पाउल टाकले की लगेच त्याचा पाठलाग करावयाचा असे हे तंत्र आहे. पाठलाग कमी अंतरावरून होत असल्याने तो बऱ्याच वेळा फलदायी ठरतो. काही चांगले खेळाडू तर पाठलाग करताना मध्यरेषेपासून परत जाणाऱ्या गड्यावर सूर मारतात.

त्यामुळे त्या झापेतच गड्याला स्पर्श होऊन गडी बाद होतो. अर्थात् हे अत्यंत अवघड आहे.

सर्व संघाने या पद्धतीने पुढे येण्यासाठी सर्व खेळाडू चपळ हवेत तसेच कोणी पाठलाग करावयाचा याबाबतही त्यांचे (Understanding) एकमेकातील समज पक्की हवी. या पद्धतीने सामन्याच्या सुरवातीसच एखादा गडी मारून पहिला गुण लवकर मिळविणे शक्य होते. अर्थातच हा धाडसी प्रयोग असून त्याच्या अंगभूत गुणाबरोबर सहज लक्षात येतील असे त्याचे अंगभूत दोषही आहेत. कारण चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या अगदी जवळ जाऊन त्याच्या भोवती क्षेत्ररक्षक फिरत असतात. अशा वेळी त्याच्या हाल-चालीत थोडा जरी गोंधळ झाला तर चांगला व धाडसी चढाईपटू त्याच्या पैकी एखाद्यालाच बाद करण्याचा संभव असतो. चढाई करणारा व क्षेत्ररक्षक यांच्यामध्ये अंतर कमी असल्याने ते शक्यही असते.

सूर मारून गडी बाद करणाऱ्याने आपले पाय मध्यरेषेच्या पलीकडे पूर्णपणे गेले आहेत याची दक्षता घ्यावी (मध्य रेषा संपूर्ण अलीकडे आहे याची दक्षता घ्यावी). पाठलागास जाण्याआधी चढाई करणारा गडी हा चढाई पूर्ण करून स्वतःच्या अंगणात पूर्णपणे गेला आहे याची खात्री करावी.

कोपऱ्यात घुसणे :

कुठल्याही सामन्यात टाकल्या जाणाऱ्या चढाया बघितल्यास ही गोष्ट लक्षात येईल की, सर्वच चढाया काही हालत्या पद्धतीने सर्व क्षेत्ररक्षकाना हालवून टाकल्या जात नाहीत बहुधा ३० ते ५० टक्के चढायांमध्ये बऱ्याच वेळा एकाच कोपऱ्यात घुसून गडी बाद करण्याचा प्रयत्न केला जातो व त्या कोपऱ्यातच खेळताना काही प्रमाणात क्षेत्ररक्षण हलविले जाते. कारण,—

(१) सामान्यपणे चांगल्या चढाईपटूमध्येही प्रत्येक चढाईत वेगळेपणा दाखवावा एवढी कौशल्याची विविधता नसते.

(२) कोपऱ्यात घुसून एकदम तीन चार गडी एकाच वेळी बाद होतील अशी आशा असते.

(३) क्षेत्ररक्षक धरण्यास पुढे आल्यास झापेने मारता येईल असे वाटते.

(४) जास्त कोपऱ्यात गेल्यास गोंधळून वा स्वरक्षणार्थ कोपरारक्षक पकडेल व खेळाडू बाद होतील असे वाटते.

(५) प्रत्येक चढाई हालती व वेगवान टाकण्यास पुरेसा दम नसतो.

(६) उंच व ताकदवान गड्याला कोपऱ्याचा खेळ जास्तच फायदेशीर होईल असे वाटते.

(७) चढायांना खरी गती आपली बाजू पिछाडीवर पडल्यास येते. अशा वेळी कोपऱ्यात घुसून प्रयत्न करणे एकदम फायदेशीर ठरेल; असे चढाईपटूला वाटत असते. प्रत्यक्षात कोपऱ्यात घुसताना समंजसपणे आणि नेमकेपणे कोपऱ्यात घुसणे या तंत्राचा उपयोग फारच थोड्या वेळा केला जातो. कोपऱ्यात चांगली चढाई करू इच्छिणाऱ्या खेळाडूने काही गोष्टी ध्यानात बाळगावयास हव्यात.

(१) कोपऱ्यात एकदा घुसून चढाई टाकली व ती फलदायी ठरेल अशी शक्यता वाटली वा फलदायी ठरली तरी लगेच पुढील चढाई तशी टाकू नये कांहीं चांगले खेळाडू कोपऱ्यात काही क्षेत्ररक्षक बाद झाल्यावर सतत कोपऱ्यात घुसण्याचा मोह बाळगतात व स्वतःच बाद होतात;

(२) कोपऱ्यातून निसटताना राखीव क्षेत्रांचा पुरेपूर व सुयोग्य उपयोग करावयास हवा. बरेच खेळाडू मैदानाबाहेरून पळतात;

(३) कोपऱ्यात घुसताना मध्यरेषेला समांतर हलावे. क्षेत्ररक्षक क्रमांक १ व ३ नंबरच्या दरम्यान हालती चढाई असावी. लांबच्या हाताने वा पायाने कोपरारक्षक मारावा (याचे सविस्तर वर्णन पायाने खेळाडू बाद करणे यामध्ये आले आहे) त्या वेळेस मध्यरेषेला लंबांतर व्हावे लागेल तेवढेच क्षणभर व्हावे.

(४) समोरील क्षेत्ररक्षक फार पुढे आल्यास; कोपऱ्याला घुसणाऱ्या चढाईपटूने त्यांच्याच अंगावर धावून जाऊन त्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. या वेळी उडी मारण्याची वा बाजूने सरकण्याची तयारी ठेवावी.

(५) क्षेत्ररक्षक अंगावर आल्यास पहिल्यांदा अंगाला भिडणाऱ्या खेळाडूस शक्यतो बाजूस फेकावे आणि मग वळून पुढच्याला धडक मारावी. जर हे शक्य नसेल तर सरळ धडकच मारावी.

(६) मध्यरक्षक फार डोके वाकवून पकडण्यासाठी आला असल्यास त्यांच्या अंगावरून उडी मारलेली फलदायी ठरते.

(७) कोपऱ्यात खेळताना पाय राखीव क्षेत्रास लागणार नाही याची काळजी घ्यावी.

(८) कोपऱ्यात लाथ मारणे, पाय मारणे, हात मारणे नुसतेच अंगावर जाऊन हालणे, पुढच्या क्षेत्ररक्षकावर झेप मारणे, उडी मारणे ही सर्व कौशल्ये आलटून पालटून वापरावीत.

निदान रेषेवर चढाई करणे :–

निदान रेषेवरची चढाई हा कबड्डीतील रोमहर्षक आव्हान प्रति आव्हानांचा अटीतटीचा झटापटीचा भाग आहे. जो संघ हरू लागला आहे आणि विजय मिळविण्यासाठी बाकीच्या शक्यता दृष्टीआड झाल्या आहेत; त्यावेळी प्रति-स्पर्ध्याला निदानरेषा बंद केली जाते. याचाच अर्थ समोरच्या चढाईपटूवर आता चढाईमध्ये किमान कौशल्य दाखविण्याची गरज लागलेली असते. तू जर स्वतःला चढाईचा खेळाडू समजत असशील तर दाखव हिंमत आणि ओलांड निदान रेषा, अशी ती गर्भितार्थातील धमकी असते. विजय मिळविण्याची ती अखेरची बेभान (Desparate) धडपड असते. हरणारच असलो, तरी-देखील समोरच्यांची थोडी तरी खोड जिरवू, त्याना थोडा धडा शिकवू आणि हरण्याचे दुःख कमी करू; आणि कुणास ठाऊक दैवाने हात दिला तर परा-भवाचे विजयात रूपांतर करू असा तो हिशोब असतो. (सध्या संघाचा एखादा गुण गेल्यास निदान रेषा बंद करून तो मिळवण्याचा प्रयत्न केला जातो; त्यावेळेस वरचे मानसशास्त्र जसेच्या तसे लागू पडत नाहीं, परंतु चढाईच्या खेळाडूंवर येणारे दडपण आणि निकरावर येऊन केलेला प्रयत्न हे मूळ स्वरूप कायम रहाते). या सर्वामुळे ६। मीटरवर क्षेत्ररक्षक बाद करणारे चांगले चांगले खेळाडू, चढाईपटू निदान रेषेवर गोंधळतात. याचे कारण मानसिक दडपण, प्रतिष्ठा पणाला लागल्यामुळे वाटणारी भीती, त्यामुळे झालेल्या मानसिक चलबिचली मधून होणारा गोंधळाचा खेळ, यासाठी निदान रेषेवर खेळाडूनें खालील गोष्टी ध्यानात ठेवाव्यात.––

(१) आत्मविश्वास बाळगून शांतपणे चढाईस जावे. समोरच्या क्षेत्र-रक्षकाच्या थोड्याशा चुकीने आपण मध्यरेषा गाठू शकतो याचा विचार करावा. समोरच्या संघाच्या दोषांवर, संतापावर तुमचा थंडपणा, हाच त्यांना अधिक चिडून अधिक चुका करण्यास भाग पाडतो.

(२) आपण निदान रेषा ओलांडणार का गडीबाद करणार तें निघताना मनाशी पक्के करावे आणि ती गोष्ट पहिल्या ५ ते १० सेकंदात करावी. चढाईपटुचा दम त्यावेळी ताजा असतो. आक्रमकता कायम असते. त्यामुळे क्षेत्ररक्षक बाद होतात.

(३) निदान रेषा ओलांडणार असल्यास खेळाडू नं. २–४–६ या नंबरवर ती ओलांडावी, कारण सर्वसामान्यपणे तें गडी चांगले पकडणारे नसतात. अत्यंत चपळाईने पायाचा कमीत कमी भाग (शक्यतो फक्त अंगठा) निदानरेषे पलीकडे टाकावा व शरीराचा बाकीचा भाग उचलून निदानरेषा ओलांडावी. निदानरेषा ओलांडावयाचा असफल वारंवार केलेला प्रयत्न याचा अर्थ, चढाईपटू घाबरलेले आहेत वा गोंधळलेले आहेत, असा होतो. त्यापेक्षा वेडरपणे निदानरेषेजवळ ज्याठिकाणी निदान रेषा ओलांडावयाचा तुमचा इरादा असेल त्याच ठिकाणी जावे व पहिल्याच प्रयत्नात ती ओलांडावी.

(४) खेळाडू मारणार असल्यास जी कृती अपेक्षित आहे ती; उदा. कोपरा-रक्षकाला खालच्या पायाने मारणे, कोपऱ्यात जाणे व क्षेत्ररक्षकावर झेप घेणे). तातडीने निर्धारपूर्वक, करावी. ते अयशस्वी झाल्यास प्रथम निदान-रेषा ओलांडून घेणे अधिक योग्य. पुन्हा ती कृती करणे योग्य नव्हे.

(५) कुठल्याही परिस्थितीत केवळ गोंधळून हालत रहाणे आणि खेळाडू बाद न करता वा निदानरेषा न ओलांडता बाद होणे हा अपमानकारक, मानहानीचा प्रसंग टाळावा (त्यापेक्षा हाराकिरी करून बाद व्हावे). समोरच्या क्षेत्ररक्षकावर झेप मारताना शक्य तो उडी वा लाथ मारू नये. हाताने झेप मारावी व पट काढावयास आलेल्या क्षेत्ररक्षकास ढकलावे. स्वतःचा काही भाग त्याच्या हातात दुर्दैवाने सापडल्यास; लगेच जमिनीवर पसरावे. क्षेत्ररक्षक पुढे आलेले असल्याने; मध्यरेषा जवळच असल्याने, बहुधा मध्य-रेषेस हात लागतो.

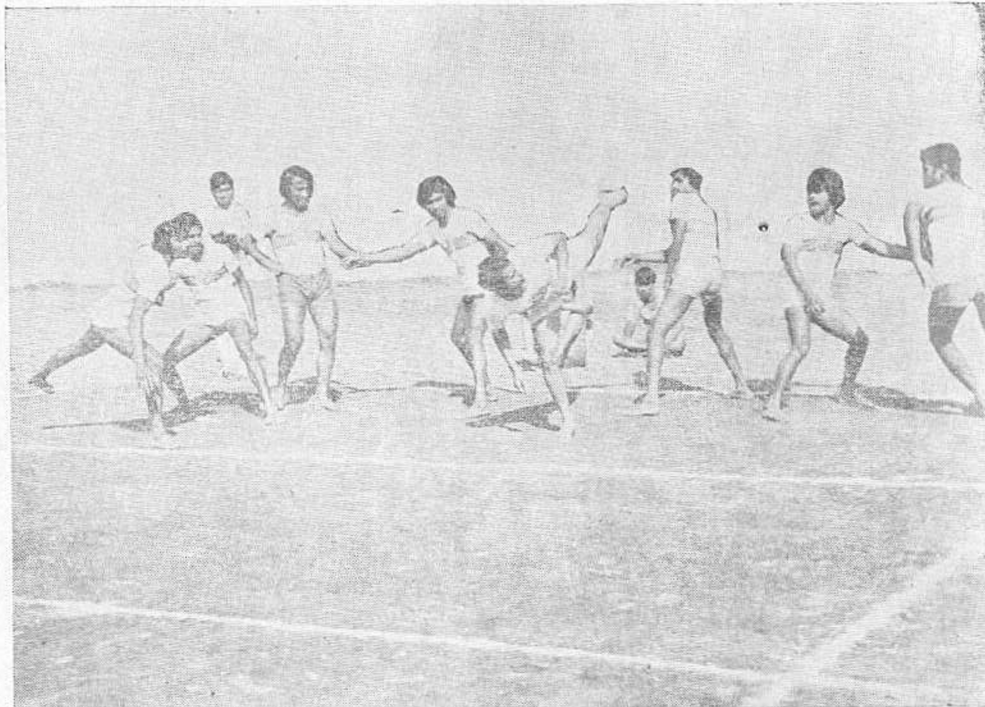
चढाई करणाऱ्या खेळाडूने कोणत्या पद्धतीने गडी बाद करावेत. याचा सर्व-सामान्य तपशील आतापर्यंत बघितला परंतु समोरच्या क्षेत्ररक्षकांची संख्या ज्याप्रमाणे बदलेल त्याप्रमाणे या कौशल्याच्या वापराची पद्धत बदलावी लागते. काही कौशल्ये काही विशिष्ट क्षेत्ररक्षणात वापरणे टाळावे लागते. काही कौशल्ये काही वेगळ्या पद्धतीने वापरावी लागतात. यासाठी बदलत्या क्षेत्ररक्षणात चढाईपटूने करावयाच्या खेळाचा तपशील बघणे योग्य ठरेल.

एकच खेळाडू राहिला असताना—

एकच राहिलेला खेळाडू निदान रेषेपासून हुलकावण्या देत मागे सरकतो व शक्यतो बाद न होण्याचा प्रयत्न करतो. चढाई करणारा खेळाडू त्याच्याशी आटापाटया करीत बसल्यास; १० ते १२ सेकंदे त्यातच जातात. उरलेल्या ३ ते ५ सेकंदात मग घाईघाईने खेळाडू मारण्याचा प्रयत्न होतो. नेमके त्याच्या उलट व्हावयास हवे. पकडणारा संपूर्ण अगतिक असतो. त्याला मदतीला कोणीही नसते. अशावेळी चढाईच्या पहिल्या पाच सेकंदात क्षेत्ररक्षकाच्या अंगास भिडावयास हवे. यामध्ये ठामपणा व बेडरपणा हवा. हात पुढे पसरलेले असावेत. मागे मागे सरकणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाला हाताने व झपाटयाने स्पर्श करावा. लाथ वा खालचा पाय मारू नये. लाथ मारल्यास क्षेत्ररक्षक पायावर उडी घेतो. पाय मारण्यातही असेच घडण्याचा संभव असतो. खूप चपळाईने पाय मारण्यास हरकत नाही पण शास्त्रीय तंत्र म्हणून हाताचा वापर खेळाडू मारावयास करणे अधिक योग्य व श्रेयस्कर. खेळाडू हातावर झेप मारून तो पकडण्याचा प्रयत्न करतो; परंतु हा प्रयत्न थोडया चपळाईने मागे सरकले तर यशस्वी होत नाही कारण एक तर अशा उडीत हात त्याला सापडणे अवघड असते आणि दुसरे म्हणजे थोडासा भाग सापडला तरीही त्यामुळे तोल जात नाही. हातावर उडी मारण्याचा खरा हेतू बऱ्याच वेळा चढाई करणारा क्षणभर अडखळावा व पाय धरावयास मिळावेत हा असतो. हा प्रयत्न चढाई करणाऱ्याने सफाईने मागे सरकून विफल करावा.

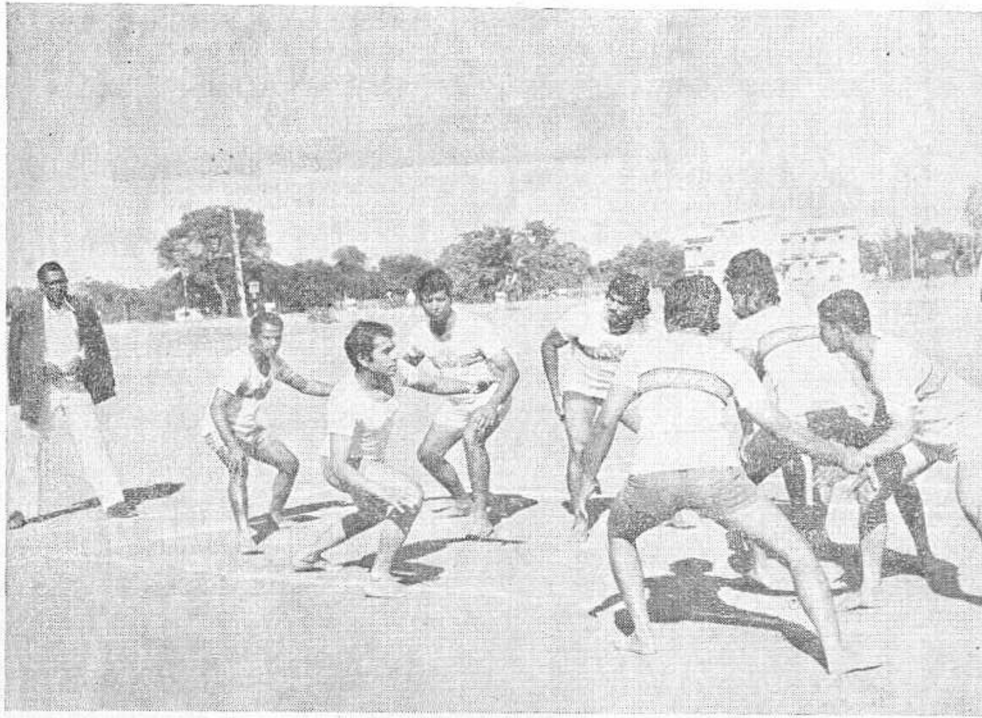
एकटे राहिलेले काही खेळाडू हात पुढे देऊन उभे रहातात. हा खेळाडू आता स्वतःहूनच त्याला शिवायची संधी आपणास देणार या कल्पनेने त्याच्याजवळ बेसावधपणे जाणे कदापि योग्य नव्हे. कारण त्यातले कांहीजण तरी झटकन पवित्रा बदलून आलेल्या बेसावधपणाचा पुरेपूर फायदा उठविण्याचे बघतात. तेव्हां अखंड सावधानता सर्वकाळी सर्वविषयी ही अत्यावश्यक ठरते.

कबड्डीमध्ये एकटा खेळाडू हा सामान्यपणे पकड घेवू शकत नाही म्हणून एकटा राहिलेला खेळाडू ज्या वेळी चढाईस जातो त्यावेळी त्याने कधीही रिकाम्या हाताने परतू नये. एवीतेवी परतून फायदा नसतोच; तेव्हां मारावे वा मरावे. बाद झाल्यास संघ आत येवून परत नवा डाव सुरू होतो. प्रतिस्पर्धी गडी बाद झाल्यास फारच उत्तम. प्रतिस्पर्धी एकच खेळाडू उरलेला असताना तो चढाईत न मारणे ह्यामुळे चढाई करणाऱ्याची अप्रतिष्ठा होते. स्वतः एकटे उरले



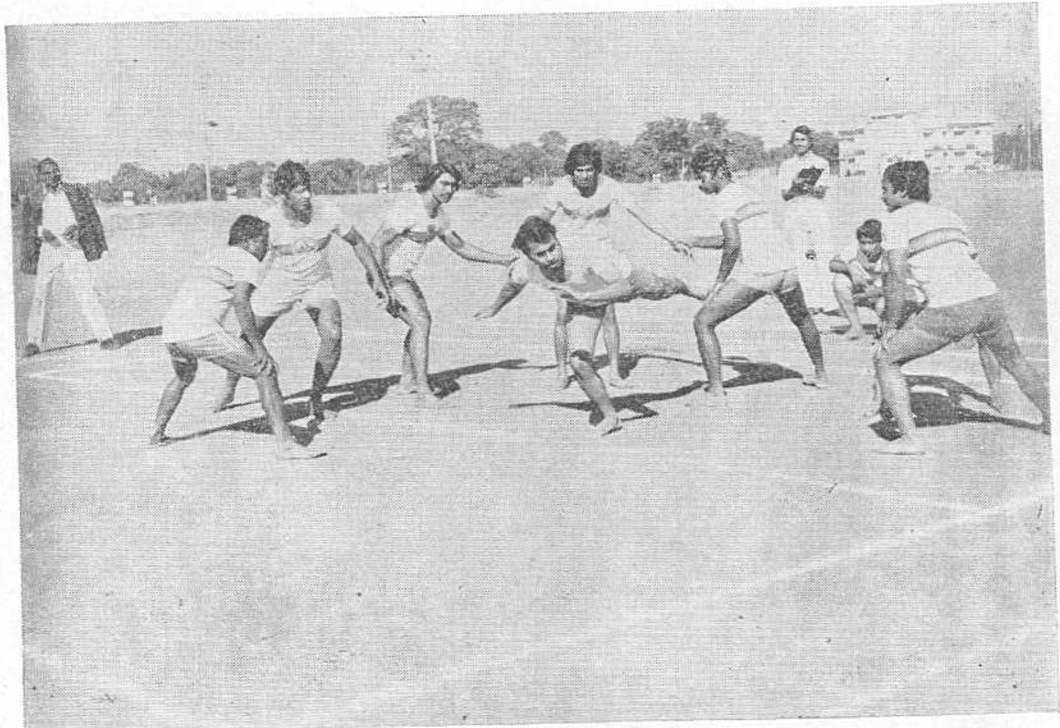
छायाचित्र २२. चढाई करणाऱ्याने प्रतिस्पर्ध्यांच्या बचाव फळीत खोलवर घुसून लाथ मारली आहे.

पृष्ठ क्र. ५१ (२)

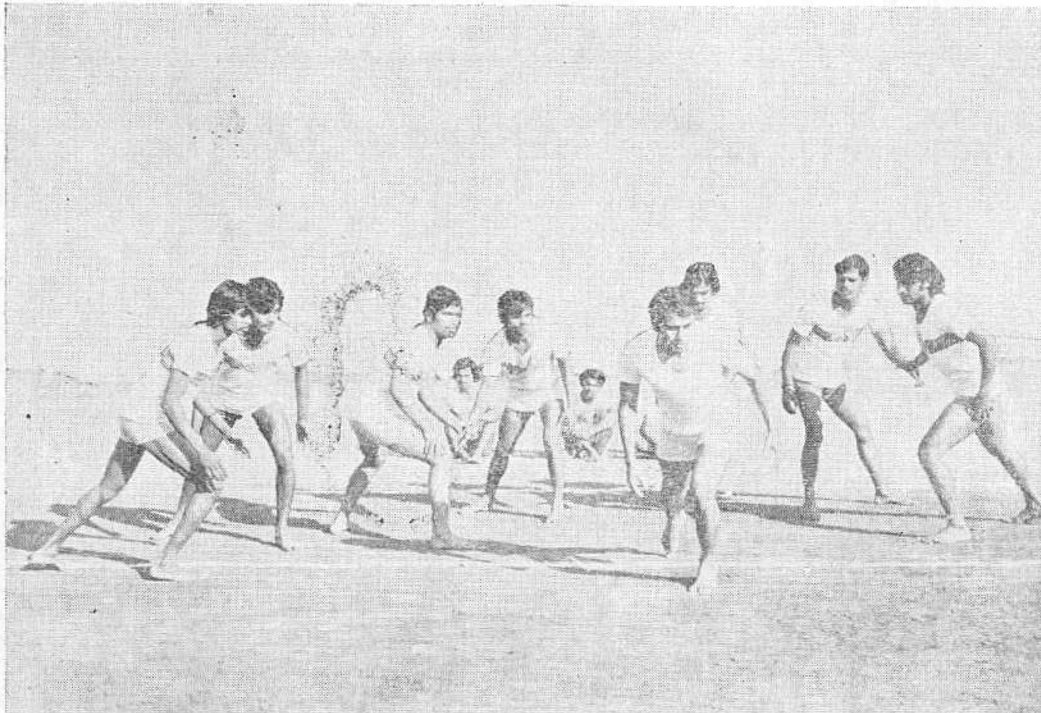


छायाचित्र २३. फोटो क्र. बावीसप्रमाणे मारावयाच्या लाथेसाठी क्रमांक तीनच्या मध्यरक्षकापुढे घेतलेला पवित्रा (या पवित्र्यानंतर प्रत्यक्ष योग्य जागेवर जावून लाथ उचलेपर्यंत (फोटो क्र. २२) चे अंतर कमीत कमी स्टेपमध्ये व मध्यरेषेला समांतर या पद्धतीने काढावयास हवे.)

पृष्ठ क्र. ५१ (अ१)



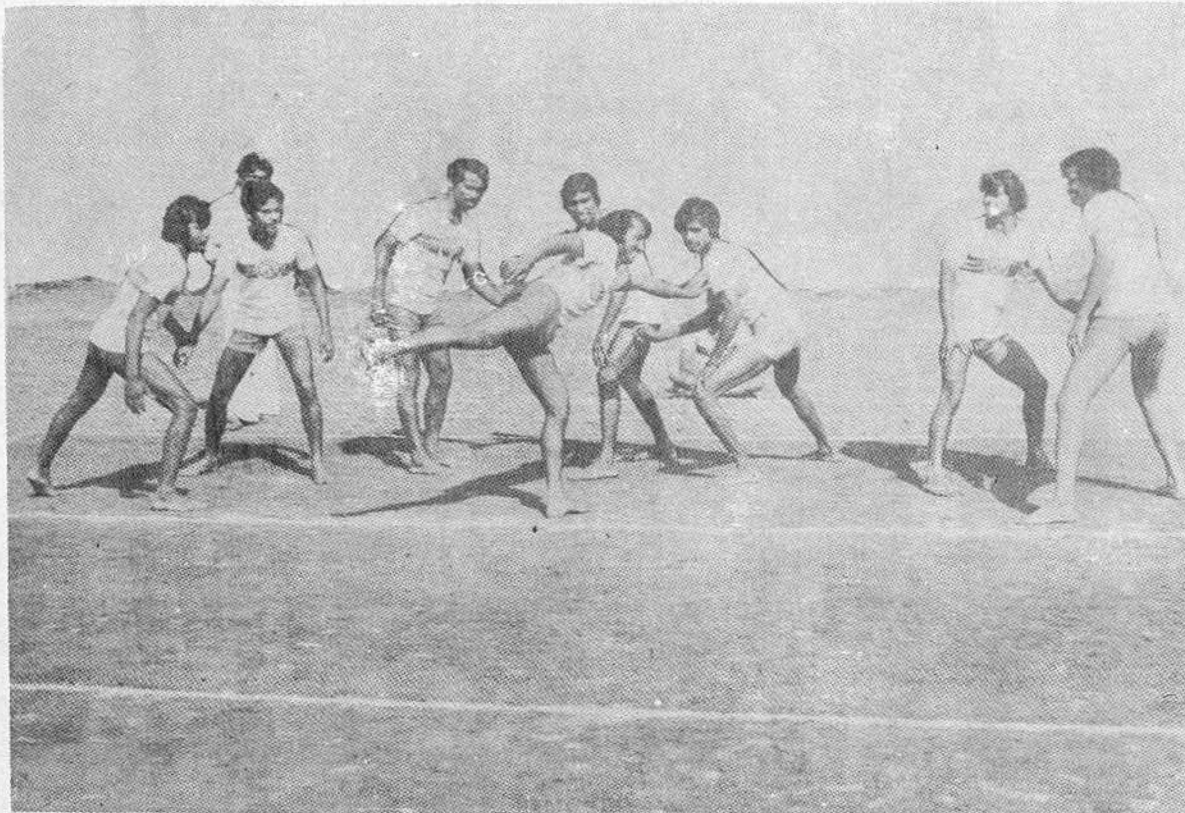
छायाचित्र २४. चढाई करणारा खेळाडू मध्यरक्षक क्र. ३ ते मध्यरक्षक क्र ५ पर्यंत मध्यरेषेला पाठ समांतर ठेवून परंतु थोडा आत गेला. नेमकी जागा गाठताच त्याने पाठ मध्यरेषेला लंबांतर केली व फोटो क्र. २२ प्रमाणे अेक पाऊल आत जावून त्याने लाथ उचलली. पृष्ठ क्र. ५१ (२)



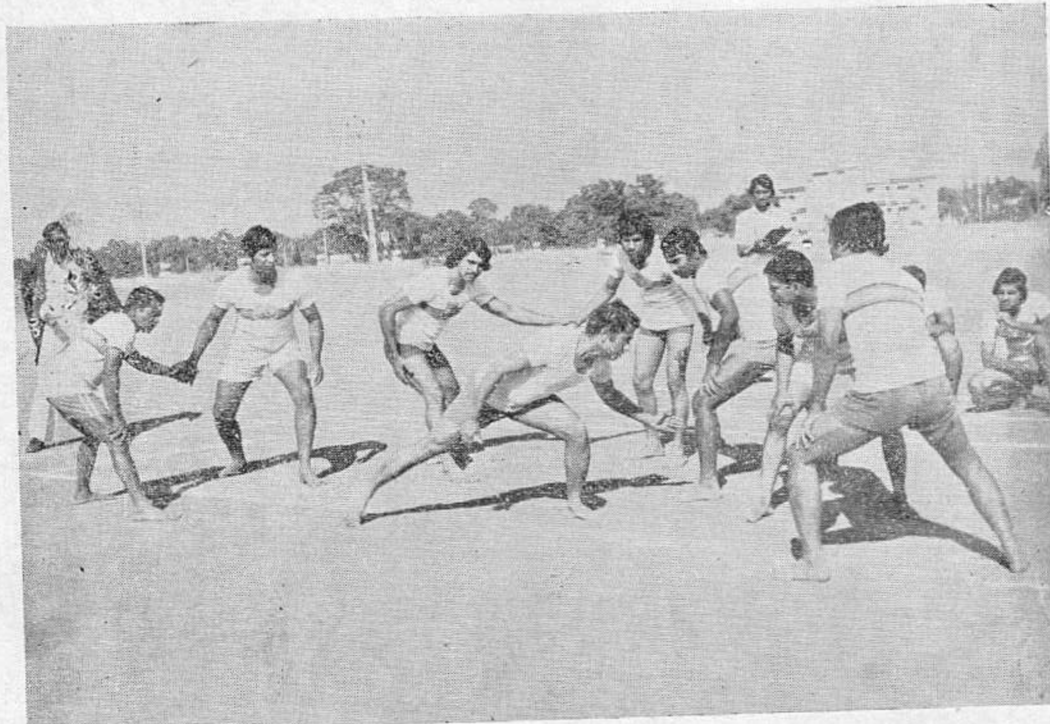
छायाचित्र २५. लाथ उचलून झाल्यानंतर चढाईपटू मध्यरेषेकडे निघाला आहे. पृष्ठ क्र. ५२–५३ (२)



छायाचित्र २६ अ). झाप मारणे--गडी बाद करण्यासाठी चढाई करणाऱ्याने हात उभा उगारला आहे. मध्यरेषेकडचा पाय उचलण्याच्या पवित्र्यात आहे. पृष्ठ क्र. ५४–५५ (३)



छायाचित्र २६ ब) चढाई करणाऱ्याने मध्यरेषेकडचा पाय उचलला आहे- (पृष्ठ क्र. ५४ व ५५)



छायाचित्र २७. झाप मारताना हात आडवा फिरवला आहे. (बाणाची दिशा व अंतर-हात फिरण्याची दिशा व अंतर दाखवते) पृष्ठ क्र. ५४ व ५५



छायाचित्र २८. डोक्यावरून उडी मारून निसटणे--हनुमान उडी. (पृष्ठ क्र. ५६)

असताना खेळाडू न मारता वा स्वतः न मरता परतावे यामध्ये चढाई करणाऱ्याचा धाडसीपणा दिसतो. ज्याला चांगले चढाईपटू व्हावयाचे आहे त्याने हे मनावर कोरून ठेवले पाहिजे.

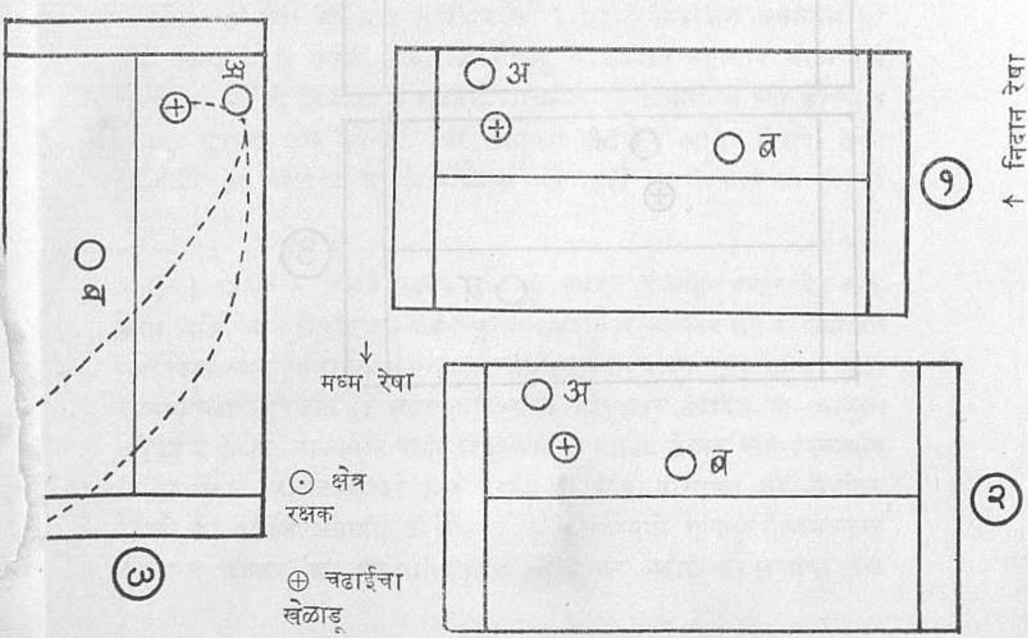
दोन खेळाडू :

साधारणपणे समोरच्या संघात दोन खेळाडू असताना त्यांनी घेतलेल्या बचाव पद्धतीचे तीन प्रकार संभवतात :--

(१) चढाईचा गडी ज्या ठिकाणी असेल त्या ठिकाणाहून बरेच लांब उभे राहून कव्हर देणे--आकृति १, फोटो क्र. ३०.

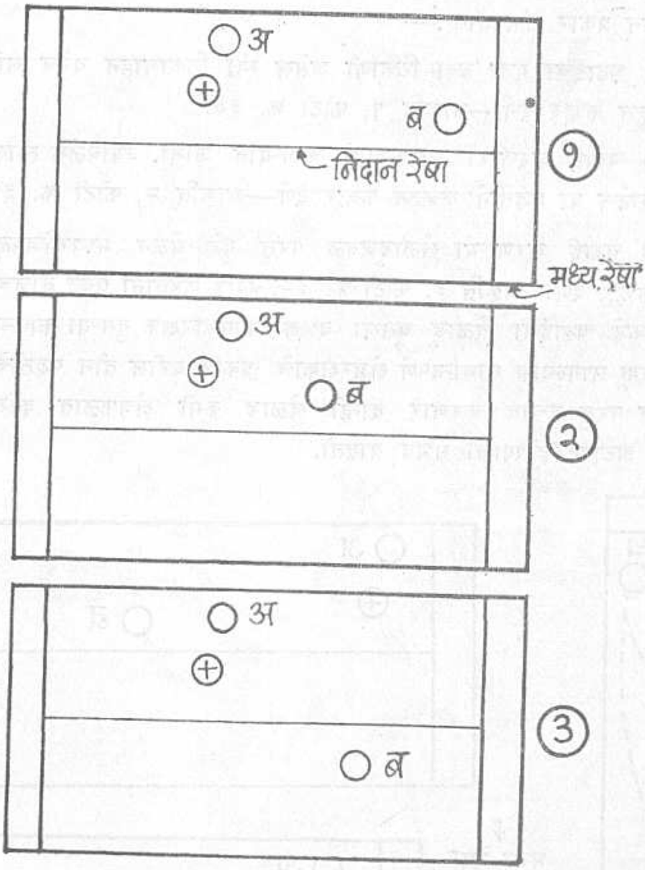
(२) चढाई करणारा सामान्यपणे कोपऱ्यात जातो. त्यावेळेस त्याला भिती वाटेल या पद्धतीने जवळून कव्हर देणे--आकृति २, फोटो क्र. ३१.

(३) चढाई करणाऱ्या खेळाडूजवळ परंतु पुढे येऊन मध्यरेषेजवळून जवळ कव्हर देणे. आकृति ३, फोटो क्र. ३२. चढाई करतांना एका बाजूच्या कोपऱ्याकडे चढाईचा खेळाडू घुसला व तो कोपरारक्षक दुसऱ्या कोपऱ्याकडे सरकू लागल्यास सामान्यपणे क्षेत्ररक्षकाचे प्रकार वरील तीन पद्धतींचेच रहातात परंतु बचाव करणारे दोन्हीं खेळाडू कमी क्षेत्रफळात कोंडले गेल्याने झटापट होण्याचा संभव वाढतो.



~~जेव्हा एक कोपरा दुसऱ्या कोपऱ्याकडे सरकू लागतो त्यावेळेस~~

जेव्हा एक कोपरा दुसऱ्या कोपऱ्याकडे सरकू लागतो त्यावेळेस.



चढाई करणाऱ्या खेळाडूने लक्षात घेणेच्या गोष्टी :

एकाच चढाईत दोन खेळाडू बाद करणे हा सर्वोत्तम मार्ग कारण त्यामुळे संघास एकदम चार गुण मिळतातच; तसेच एकच खेळाडू राहिल्यास त्याच्या आक्रमक चढाईला द्यावे लागणारे तोंड, त्याचा धोका व पुन्हा त्याला बाद करण्यास (कदाचित) करावी लागणारी चढाई व त्यात मोडणारा वेळ या साऱ्या दृष्टीने दोन खेळाडू बाद करता आल्यास फारच चांगले; परंतु ते शक्य नसल्यास एक खेळाडू कुठल्याही परिस्थितीत बाद करावयास हवा. अनेक चांगल्या सामन्यात चांगल्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूंनी प्रतिस्पर्धी संघात दोनच खेळाडू असताना लोण घेण्यास विलंब लावला व त्यामुळे सामनाही फिरला अशी अनेक उदाहरणे देता येतील. दोन खेळाडूत खेळाडू हमखासपणे बाद न करता येणे हे (क्वचीत अपवाद वगळता; ज्या वेळी समोरच्या संघात दोनच गडी ठेवणे ही गोष्ट सामना जिकण्यासाठी हितावह असेल ती वेळ वगळता) नामुष्कीचे व चढाई करणाऱ्या खेळाडूस कमअस्सल ठरविणारे आहे. दुर्दैवाने याचे पुरेसे भान ठेवले जात नाही व दोन खेळाडूंच्यात खेळाडू बाद करण्याचे शास्त्रीय ज्ञानही आत्मसात केले जात नाही.

खेळाडू बाद कसे होतील ?

(१) 'अ' च्या कोपऱ्यात गेल्यावर नं. १ प्रमाणे क्षेत्ररक्षण असल्यास पुढे हूल घेतल्यासारखे करावे. समोरचा खेळाडू 'ब' एकटाच असल्याने थोडा मागे सरकतोच 'अ' ही किंचीत पुढे झुकतो; याचक्षणी झपाट्याने 'अ' च्या कोपऱ्यात जाऊन शक्यतो लांब हाताने (वा खालच्या पायाने) त्याला टिपावे. तेथून चपळाईने पुढे आल्यास 'ब' अडवावयास येत नाही वा आल्यास तो ही बाद करता येतो.

(२) क्रमांक २ प्रमाणे म्हणजे खेळाडू, जवळून व आतून कव्हर देत आहे. अशा वेळेस मागे किंचीत हूल देऊन पुढील खेळाडूच्या अंगावर झेप मारावी. तो गडी पटात पकडावयाचा प्रयत्न करतो वा मागे सरकतो. पटात पकडावयाचा प्रयत्न केल्यास चढाईपटूचे हात पुढे असतात. ते त्याच्या डोक्यावर ठेवावेत. पाय बाजूला घ्यावेत व पटात सापडणार नाही याची काळजी घ्यावी. खेळाडू मागे सरकल्यास त्याला वेगाने जाऊन झापेने बाद करावे. ती झाप मारताना ती निर्णायक ठरावी या तडफेने असावी. तो खेळाडू मागे सरकण्याचे थांबवून एकदम पटात घुसेल व कोपरा 'अ' चांगला तरबेज असेल तर चढाई करणाऱ्याची पाठ

त्याला दिसेल ही शक्यता लक्षात घ्यावी. खेळाडू पटातच घुसल्यास; हाताचा उपयोग प्रभावीपणे करावयास हवा. मागचा खेळाडू वेगात असल्यास; 'ब' ला बाद करून, पवित्रा बदलून 'अ' च्या हातात पाठ न मिळू देता त्याला वेगाने व ताकदीने ढकलून, मध्यरेषा गाठणे हे चढाई बहादराच्या वैयक्तिक कर्तृत्व-कौशल्याची कसोटी आहे.

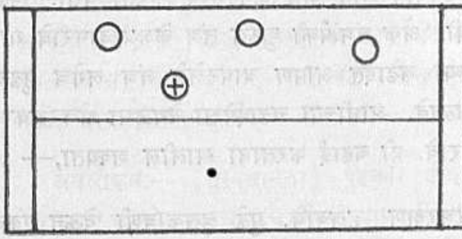
(३) या प्रकारात 'ब' हा खूपच पुढे आलेला असतो (आकृति ३). त्याला बाद करावयास गेल्यास तो ब्लॉक पद्धतीने आडवावयास बघतो व मागच्या खेळाडूस ('अ') तर चढाईपटूची संपूर्ण पाठ दिसते; तेव्हां या वेळेस क्रीडांगणाचा खूपसा भाग मोकळा असतो; (आकृति) त्याचा फायदा घेण्यासाठी व 'ब' तुलनेने लांब असल्याने चटकन् 'अ' ला हाताने मारावे व चढाईपटूने तसेच पुढ पळत मध्यरेषेकडे यावे. (आकृतित तुटक रेषेने दाखविलेला मार्ग) या वेळी 'ब' धावतपळत तुम्हाला अडविण्यात येतोच परंतु त्याला वेगाने फेकून देता यावयास हवे. दोन गोष्टी महत्वाच्या—(१)आतून फिरताना 'अ' बाद व्हावयासच हवा व त्याचा पायाबरचा सूर चूकवावयास हवा. (२) 'अ' सावरून 'ब' च्या मदतीला चढाई करणाऱ्यास धरावयास येईपर्यंत चढाईपटूने मध्यरेषा गाठावयास हवी. दोन खेळाडूंच्या मध्ये चढाई करताना लक्षात हवे की, त्यांना फिरावयास मैदान मोकळे आहे; तेव्हां नेमके लक्ष साधणारी बेडर चढाई हवी.

(४) काही वेळा एका कोपऱ्यात घुसल्यावर तो कोपरारक्षक कोपरा सोडून मागे सरकू लागतो (आकृति). दुसऱ्या कोपऱ्यातील खेळाडू त्याच्या कोपऱ्याकडे पलीकडील खेळाडू येवू लागला असल्यामुळे पुढे येऊ लागतो; अशा-वेळी चढाई करणाऱ्याचे हात लांब असावेत. त्यामुळे समोरच्या दोन्ही खेळाडूंची कोपऱ्यामध्ये कोंडी होवू लागते व ते (१) मागच्या रेषेला स्पर्श करून बाद होतात, (२) पर्याय न उरल्यास अंगावर धावून येऊन; पण ते आपल्या समोरून आपले पूर्ण लक्ष असताना; हात पुढे असताना धावून येत असल्याने ते निष्फळ ठरते. (३) ते कोपऱ्यात बचावाचा अयशस्वी प्रयत्न करतात परंतु त्यापैकी एकजण तरी चढाई करणाऱ्याच्या हाताने बाद होतो. एक कोपरा दाबत असताना दुसरा कोपरा जर जास्त जास्त पुढे आला तर त्याच्याकडेच प्रथम लक्ष पुरवावयास हवे. त्याऐवजी एक कोपरा 'अ' मागे सरकत असताना जर तसेच चढाईपटू आत गेला व दुसरा कोपरा 'ब' पुढे येत असल्यावर लक्ष दिले नाही तर चढाई करणाराची कोंडी होण्याची शक्यता असते.

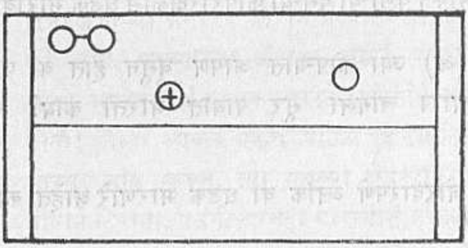
तीन खेळाडू दोन पद्धतीने कव्हर देऊ शकतात,---

(१) तिघेही स्वतंत्र उभे राहून. बहुसंख्य वेळेस असे असते.

(२) एका कोपऱ्यात साखळी व एक कोपरा सुटा.



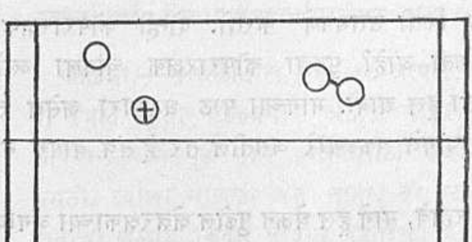
आकृति क्र. १



आकृति २ अ
एका कोपऱ्यात साखळी व
एक सुटा.

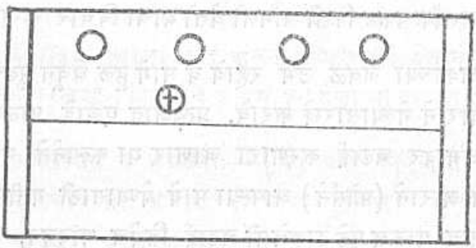
आकृति २अ

हा सुटा खेळाडू, दोन खेळाडू राहिले असताना चढाईपटूच्या समोरील कोपऱ्यातील खेळाडू ज्या विविध प्रकारे क्षेत्ररक्षण देतो (जे या आधी आकृतिसह दाखविले आहे) त्याचप्रकारे क्षेत्रक्षण देऊ शकतो.



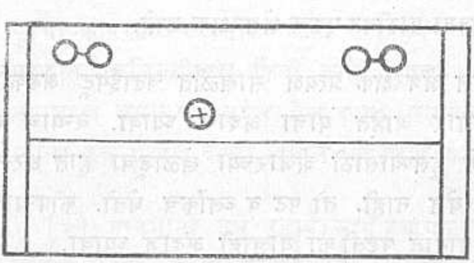
आकृति २ब

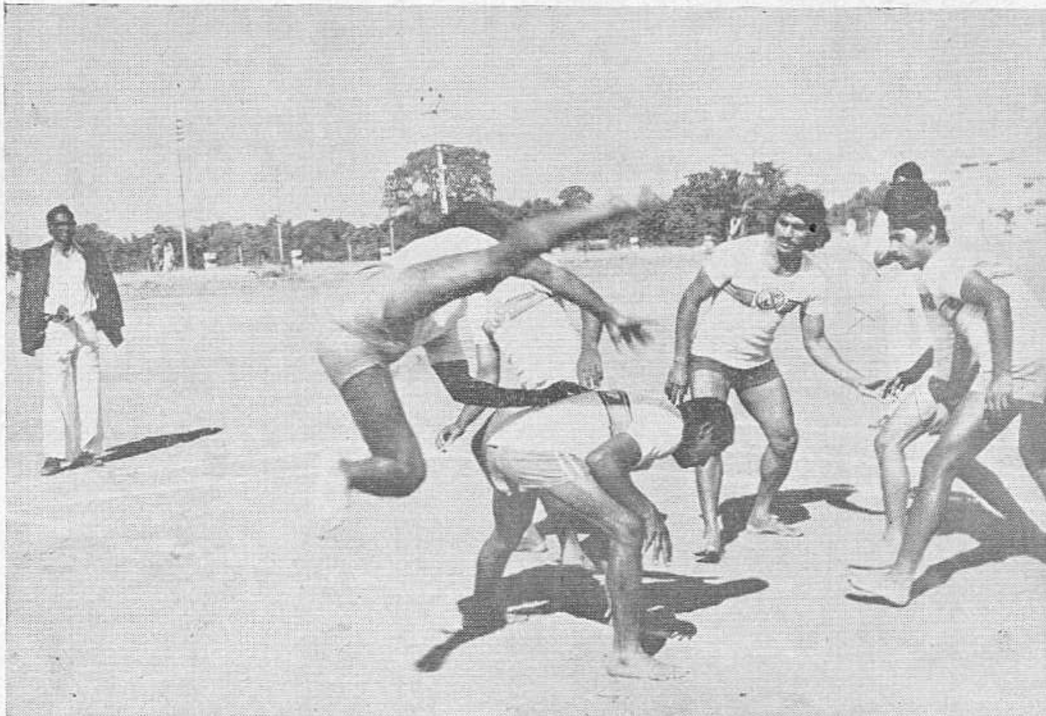
करणाऱ्या खेळाडूने निर्धार पूर्वक, शक्य तेवढ्या तातडीने समोरचे एक एक खेळाडू बाद करून घेणे योग्य ठरते. कव्हरच्या विस्कळीतपणाने ते शक्यही असते परंतु चार वा पांच खेळाळूच्यात ही परिस्थिती बदलते. कव्हर पूर्ण नसले तरी पुरेसे भक्कम; निदान स्वसंरक्षणार्थ तरी असू शकते. अशा वेळी चढाई करणाऱ्याने याची जाणीव ठेवून स्वतःचा गुण न जाऊ देता (ज्यामुळे समोरच्या संघात पाच खेळाडू होतील) गडी बाद करण्याची खटपट करावयास हवी. यासाठी चार खेळाडूंच्यात शक्य असलेले क्षेत्ररक्षणाचे पवित्रे, त्यावरचे प्रति-उपाययोजना, त्याचे फायदे, तोटे याचा विचार व सराव करणे आवश्यक आहे.



[१] सर्व खेळाडू सुटे

[२] दोन बाजूला दोन साखळ्या

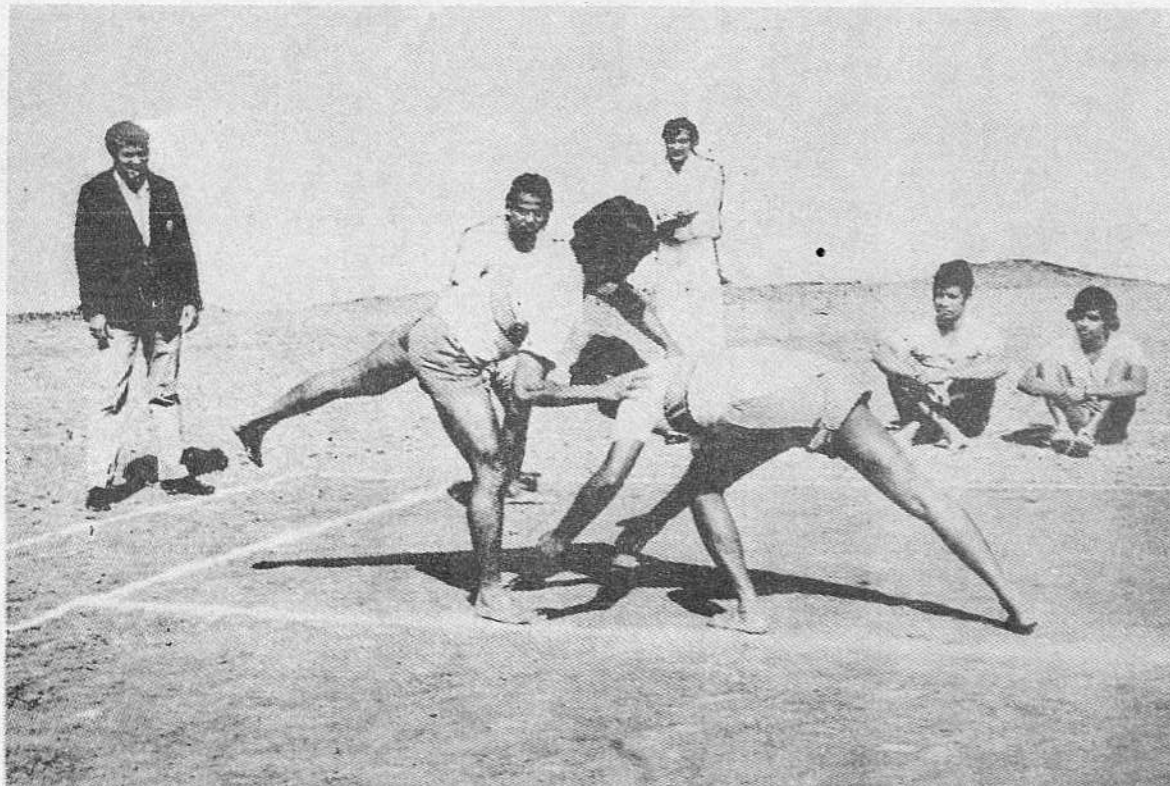




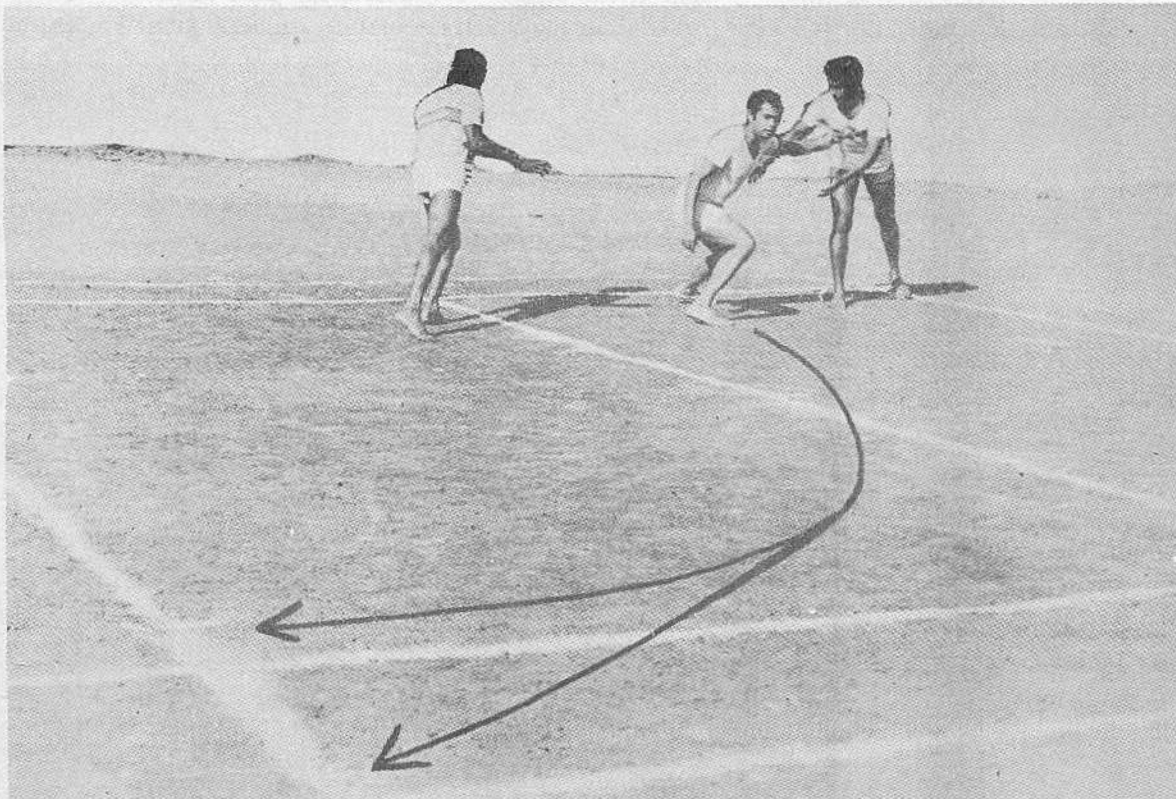
छायाचित्र २९. खांद्यावर हात ठेवून पाय मागच्या मागे उसळी मारून काढून घेणे. (पृष्ठ क्र. ५६)



छायाचित्र ३० दोनच क्षेत्ररक्षक असताना सर्वसामान्यपणे देण्यात येणारे क्षेत्ररक्षण. पृष्ठ क्र. ६५ (१)

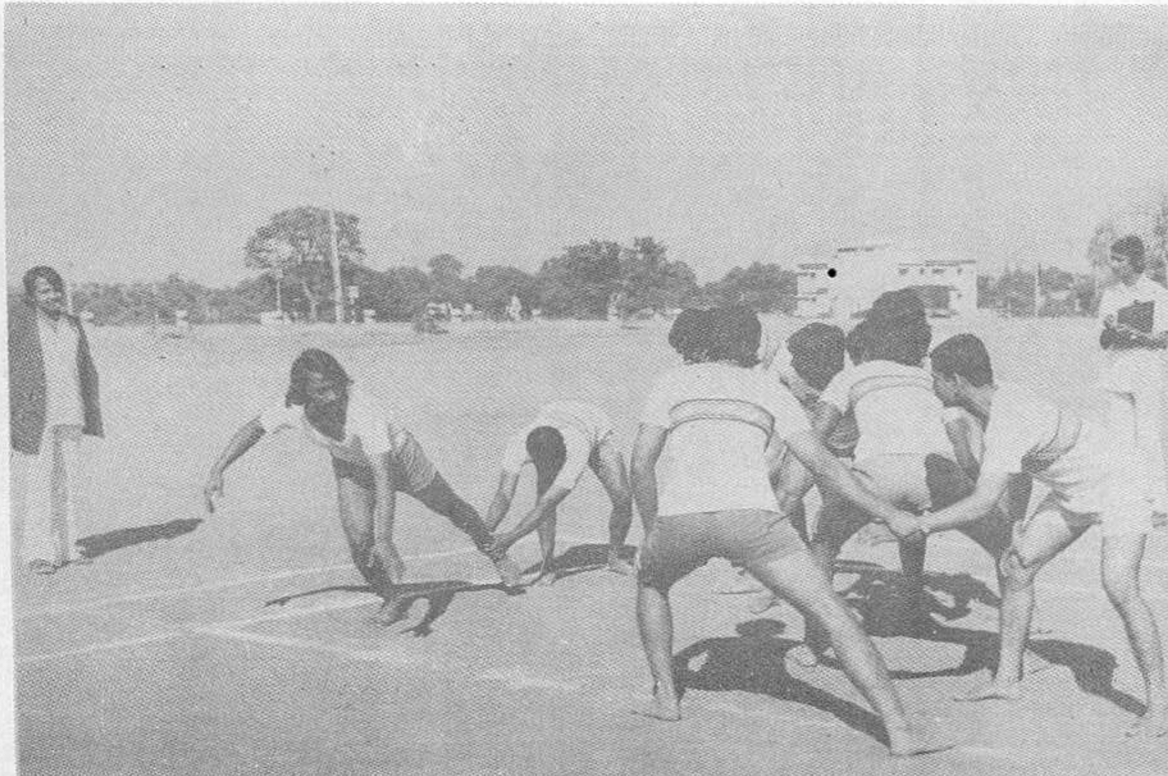


छायाचित्र ३१ चढाई करणाऱ्याने समोरील क्षेत्ररक्षक झापेने बाद करण्याचा प्रयत्न केला. क्षेत्ररक्षकाने पकड करण्याचा केलेला प्रयत्न. चढाई करणाऱ्याने अयशस्वी ठरवला आहे. पृष्ठ क्र. ६५ (२)



छायाचित्र ३२ समोरील क्षेत्ररक्षक बराच पुढे आल्याने चढाई करणाऱ्याने खोलवर घुसून त्याच्या बाजूच्या क्षेत्ररक्षकास हाताने टिपले आहे. चढाई करणारा आतून फिरून मध्यरेषेकडे येतो तो मार्ग बाणानी दाखविला आहे.

पृष्ठ क्र. ६५ (३)

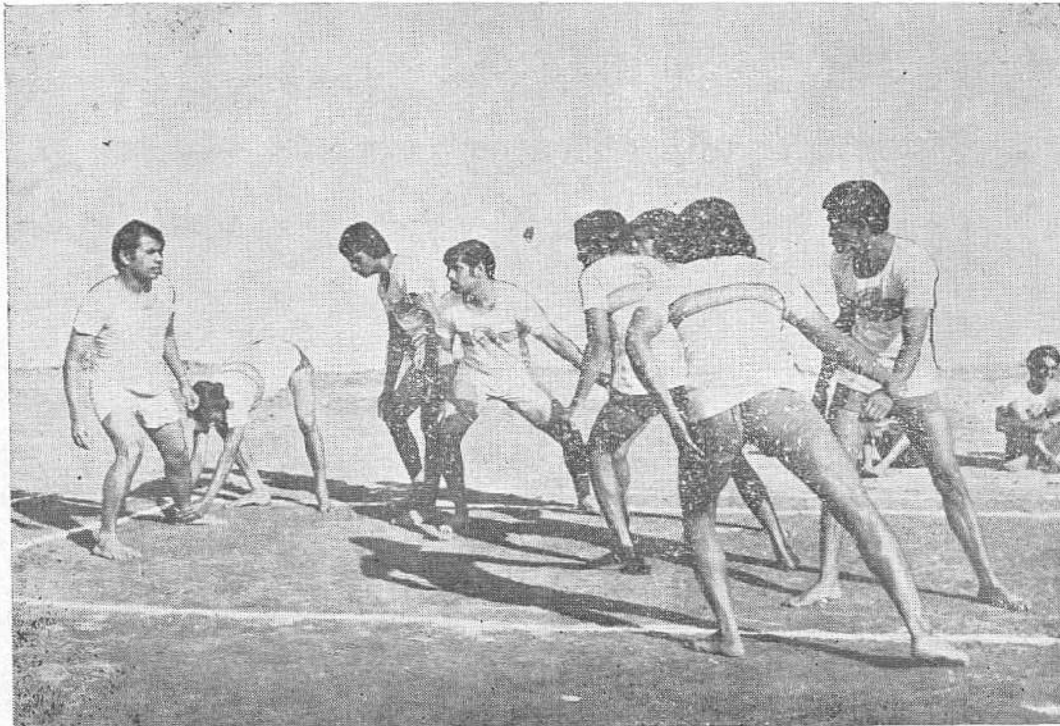


छायाचित्र ३३ पाय पकडणे–

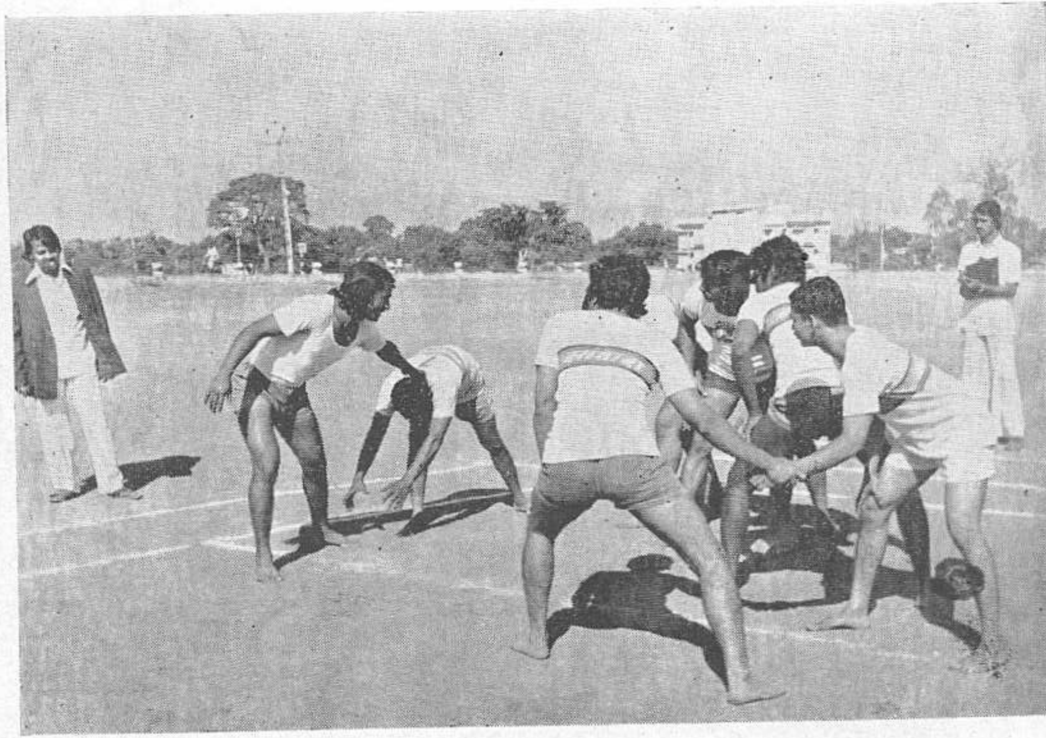
पाय पकडणारा ज्या कोपऱ्यात आहे त्याचा तो पाय पुढे आहे (मध्यरेषेकडे तोंड केल्यानंतर डाव्या हाताचा डावा कोपरा व उजव्या हाताचा उजवा कोपरा.)

पकड घेणाऱ्या खेळाडूची मान त्याच्या पायाच्या रेषेच्या पलीकडे केलेली नाही दोन्ही हातानी घोट्या-जवळ चढाई करणाऱ्याचा पाय पकडला आहे.

(पृष्ठ क्र. ८४, ८५, ८६)



छायाचित्र ३४. पकड करणाऱ्या कोपरारक्षकाने दोन्ही पाय चढाई करणारा खोलवर घुसल्याने समांतर आहेत मागील रेषेस लागलेले नाहीत. (पृष्ठ क्र. ८४, ८५ व ८६)



छायाचित्र ३५. पाय पकडणाऱ्याची मान जरुरीपेक्षा जास्त पुढे (त्याच्या पायाच्या रेषेच्या पुढे आल्यामुळे चढाईपटू त्याच्या डोक्याला स्पर्श करत आहे. कोपरारक्षकाने ही चक टाळावयास हवी.

(पृष्ठ क्र. ८४, ८५ व ८६)

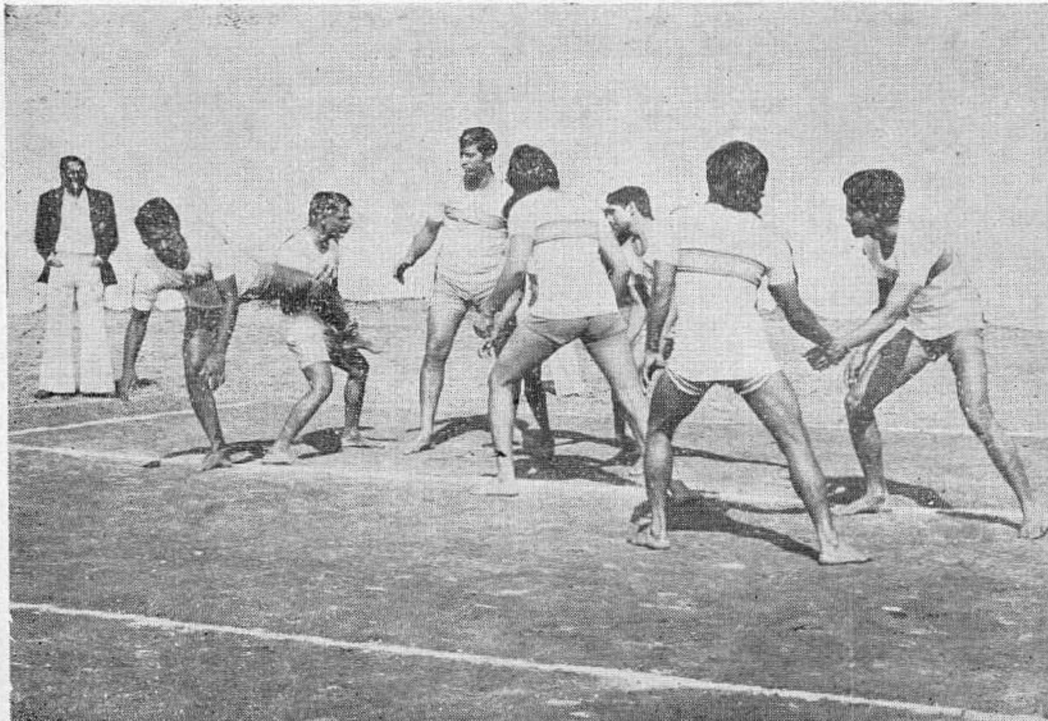


छायाचित्र ३६ पकड घेणाऱ्या गड्याने चढाईपट्टूचा पाय घोट्यात पकडून तो आपल्या खांद्यापर्यंत तिरका वर उचलला आहे. (पृष्ठ क्र. ८४, ८५, ८६)

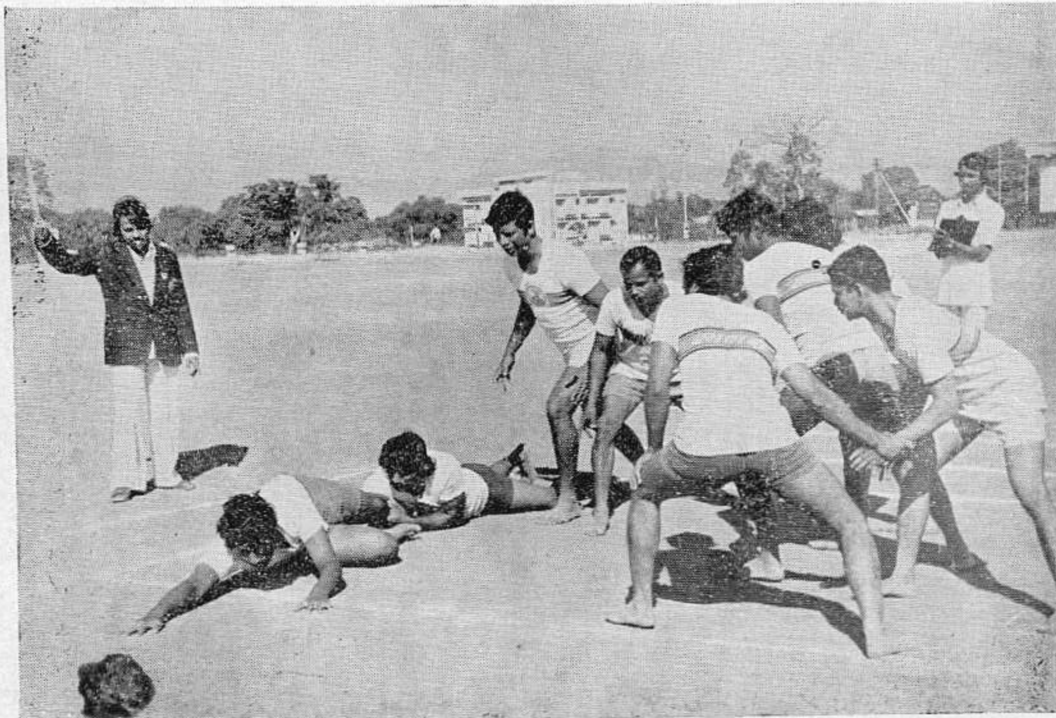


छायाचित्र ३७. 'अ'पायाला झटका असलेला खेळाडू व जाड ताकदवान खेळाडू याची लवण पकडावी.

(पृष्ठ क्र. ८५)



छायाचित्र ३७. 'ब'हे उजव्या कोपऱ्यात उजवा हात चढाई करणाऱ्याच्या लवणीत गेला आहे कोपराच्या बेचकित लवण दुमडली गेली आहे. दुसरा हात पायाच्या चवड्यावर ठेवून त्या हाताने चवडा आत दुमडला आहे. (पृष्ठ क्र. ८५)

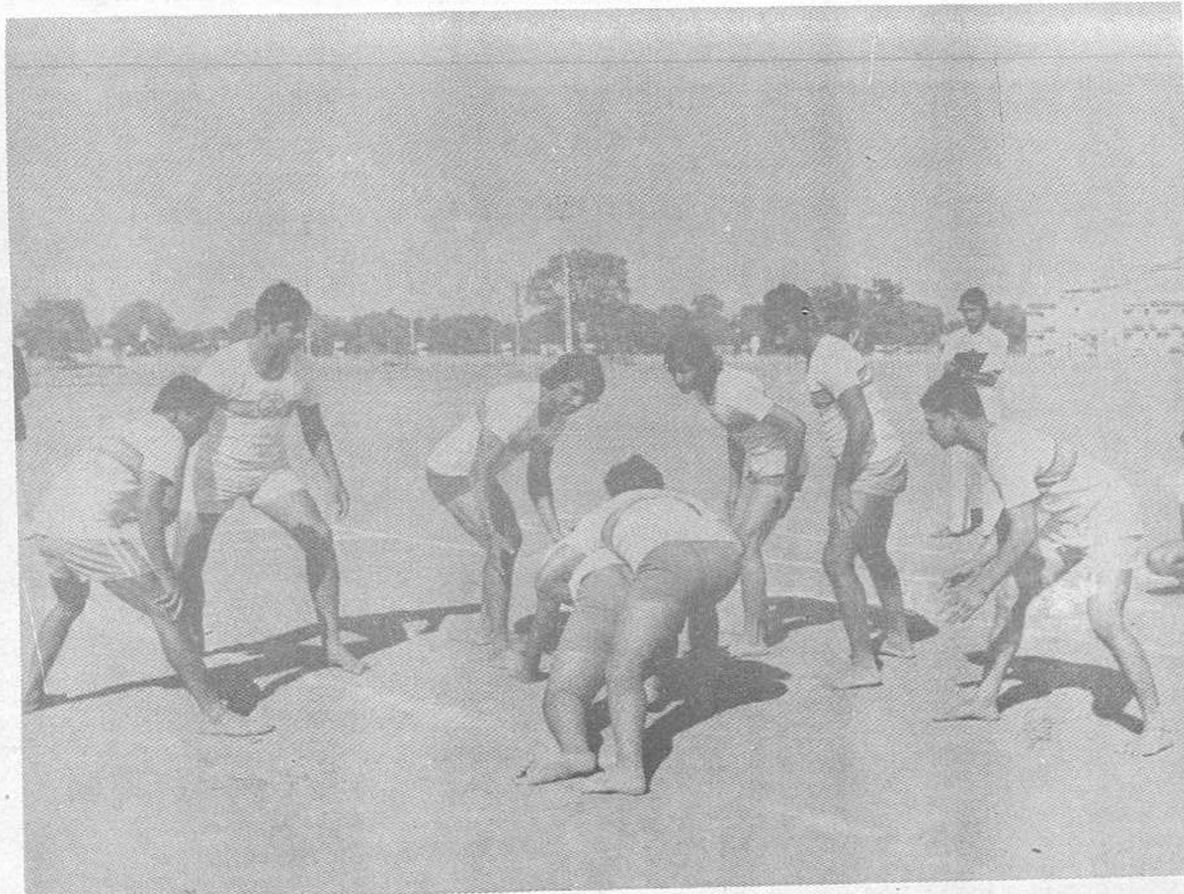


छायाचित्र ३८, चवड्यावर व त्याच्यावरच्या पायाच्या भागावर सूर मारलेला आहे.

छायाचित्र ३९. सूर मारणाऱ्या खेळाडूने चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या त्याला जवळ असलेल्या पायावर आतून हात धरला आहे हा दुसरा हात बाहेरून परंतु आतील हाताच्या पुढे धरला आहे.



छायाचित्र ४० पाठ पकडणे– पाठ पकडून चढाई करणाऱ्यास उचलले आहे. पकड घेणाऱ्याच्यापैकी एक पाय ताठ आहे. एक किंचित वाकलेला आहे. पृष्ठ क्र. ८८ (१)



छायाचित्र ४१ पाठ पकडलेला गडी ताकदवान आहे. त्याने पकडणाऱ्यास मध्यरेषेकडे खेचू नये म्हणून पकड घेणाऱ्याने आत तोंड करून त्यास पाडलें आहे. पृष्ठ क्र. ८८ (२)



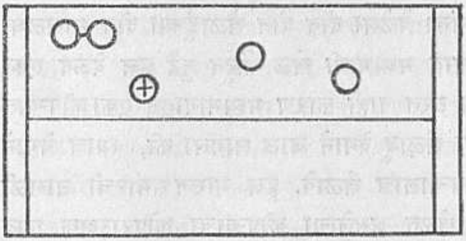
छायाचित्र ४२. समोरचे क्षेत्ररक्षण चटकन चढाई करणाऱ्या भोवती जमले आहे त्यामुळे गडी न उचलता, पाडता वा ब्लॉक करता ही फक्त भक्कमपणे पाठ पकडल्याने बंदिस्त झाला आहे. पृष्ठ क्र. ८८ (३)



छायाचित्र ४३. साखळी पकड--
अ) साखळीत पकड घेणाऱ्या दोन्ही खेळाडूंची अेकत्रित मूठ चढाई करणाऱ्याच्या पोटाला लागली आहे.
पृष्ठ क्र. ८९ व ९०



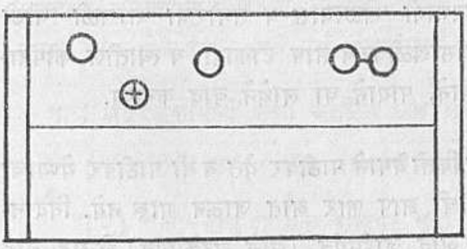
छायाचित्र ४३. साखळी पकड
(ब) पकड करणाचे दुसरे हात चढाईपटूच्या मांड्यात गेल्याने चढाईपटू वर उचलला गेला व निराधार बनला. (पृष्ठ क्र. ८९ व ९०)



→ निदान रेषा

मध्य रेषा

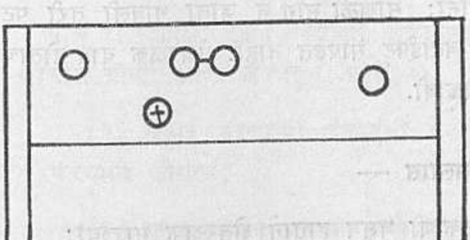
[३] एकाबाजूला साखळी व समोरचे दोन्हीं क्षेत्ररक्षक सुटे.



→ निदान रेषा

[४] समोरून साखळी, इतर दोन क्षेत्ररक्षक सुटे.

मध्य रेषा



→ निदान रेषा

[५] मधले खेळाडू साखळीने (—)उभे वा जवळ जवळ उभे (. . . . .) इतर दोन क्षेत्ररक्षक सुटे.

मध्य रेषा

(१) चार खेळाडूंच्यांत बहुसंख्य वेळेला दोन दोन खेळाडूंच्या दोन साखळचा क्षेत्ररक्षण देतात. अशा क्षेत्ररक्षणात मध्यभागी खेळ खेळून पुढे हूल देऊन एका कोपऱ्यात घुसणे फारसे उपयोगी ठरत नाही कारण मध्यभागातून एका कोपऱ्यात क्षेत्ररक्षक टिपण्यासाठी चढाईचा खेळाडू वेगाने जाऊ लागला की, त्याच वेगाने साखळी समोर येते. तेव्हा कोपऱ्यालाच खेळावे. हूल मारून समोरची साखळी किंचीत मागे हटवावी आणि खेळत असलेल्या कोपऱ्याचा कोपरारक्षक लांब हाताने वा पायाने टिपावा.

निरिक्षण.––मध्यभागी खेळल्यास ज्या कोपऱ्यातील कोपरारक्षक टिपावयाचा तो पायात सूर मारतो का? समोरून साखळी घेऊन येणाऱ्या खेळाडूंना साखळी पद्धतीची पकड येते का? ते साखळीने येतात पण धडक वा ब्लॉक पद्धतीने धरणारे आहेत का? 'ब' मध्यभागी खेळल्यास व समोरची साखळी थोडी जवळ क्षेत्ररक्षण देत असल्यास साखळीवरच झाप टाकावी व त्यातील कोपरारक्षकाच्या हाताचा खेळाडू हाताने, पायाने वा लाथेने बाद करावा.

निरिक्षण.––मागची साखळी किती वेगाने पाठीवर येते व ती पाठीवर येण्याचा धोका गृहीत धरून; त्या पद्धतीची झाप फार आत जाऊन मारू नये. निदानरेषेपासून मीटर ते दीड मीटर आत जाईपर्यंत (मागे सरकेपर्यंत) खेळाडू बाद व्हावयास हवा. या पद्धतीने क्षेत्ररक्षक बाद करताना कोपरारक्षक वा विशेषतः कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू पायात पडण्याची शक्यता ध्यानात घ्यावी. या दृष्टीने सरकत्या पायाने वा लाथेने खेळाडू मारण्यापेक्षा हात लांब करून खेळाडू मारणे अधिक योग्य. हात पुढे असताना; साखळी मागे न जाता थांबली तरी पट सापडत नाहीत वा साखळीत चढाईपटू सापडत नाही. क्षेत्ररक्षक बाद होताच ताबडतोब मध्यरेषेकडे धाव ठोकावी.

चार क्षेत्ररक्षक सुटे उभे असल्यास ––

(१) एकदम एखाद्या ठिकाणी घुसून हाताने क्षेत्ररक्षक मारावा;

(२) क्षेत्ररक्षण हलवताना मध्येच बेसावध खेळाडूला पाय मारावा;

(३) पार्श्वभाग टेकवून दोन्ही पाय लागोपाठ एकाच बैठीत मारणे. (पहा––पाय मारण्याचे कौशल्य पोटप्रकार): मधले दोन्ही क्षेत्ररक्षक जवळ जवळ उभे असल्यास ते अधिक फलदायी ठरते.

(४) मधल्या दोन क्षेत्ररक्षकांची साखळी दोन्ही कोपरे सुटे असे क्षेत्ररक्षण. अशावेळी एक कोपरारक्षक व मधले कव्हर याच्या मध्यभागी उभे रहावे. थोडे पुढे सरकावे म्हणजे पुढचा कोपरारक्षक जरा लांब सरकतो. मागे हूल द्यावी व पुढच्या कोपऱ्यात गेल्यासारखे दाखवून, प्रत्यक्षात मधे घुसून एकदम झाप टाकावी. ती मध्यरक्षकावर ज्याने शेजारच्या खेळाडूचा हात धरला आहे त्यांच्यावर मारावी. ती त्याच्या हाताच्या खेळाडूवर मारू नये. कारण मध्यरक्षकच कदाचित फिरतो व चढाई करणाऱ्याची पकड होते. किंवा पुढची हूल जोरात बसल्यास; मध्यरक्षक व त्याच्या हाताचा खेळाडू चटकन पाठीवर येण्यासाठी गडबडीत पुढे येतात. त्यांना चढाईपटूने मागचा पाय लांब करून टिपावे.

चार जणांच्यातला खेळाडू बाद करणे सोपे नव्हे. त्याला भरपूर, चपळ, निरिक्षण असलेली कौशल्ययुक्त चढाई आवश्यक आहे. आपण बाद झाल्यास समोरच्या संघात पाच खेळाडू (म्हणजे पूर्ण क्षेत्ररक्षण) होते हे लक्षात ठेवावे.

पाच क्षेत्ररक्षकांमध्ये शक्य असलेले क्षेत्ररक्षण,——

(१) दोन्ही बाजूस दोन साखळ्यांमध्ये एकटा;

(२) एका बाजूचा एक कोपरा सुटा नंतर दोघादोघांच्या साखळ्या

(३) दोन्ही बाजूचे कोपरारक्षक सुटे मधल्या खेळाडूंच्या हाताला धरून मध्यरक्षकाचे कव्हर;

(४) सर्व जण सुटे.

पाच वा त्यापेक्षा जास्त संख्येच्या क्षेत्ररक्षणामध्ये क्षेत्ररक्षक बाद करणे हे खालील गोष्टींच्यावर अवलंबून असते,——

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूंची उंची, ताकद, चपळाई व गडी बाद करण्याचे कौशल्य;

(२) पकडणाऱ्यांचे पकडण्याचे कौशल्य;

(३) प्रत्यक्ष परिस्थिती.

या सर्वांचा संयोग करून क्षेत्ररक्षक बाद करण्याची निर्माण झालेली शक्यता आणि त्याचा अचूक फायदा उठविण्याची क्षमता यावर क्षेत्ररक्षक बाद करणे अवलंबून असते.

आतापर्यंत वर्णन केलेल्या सर्व गोष्टी म्हणजे खेळाचे तंत्र आहे. परंतु केवळ वाचून ज्याप्रमाणे पोहता येत नाही. त्याप्रमाणे खेळाचेही आहे. तीन गोष्टींची आवश्यकता उत्तम चढाईपटू होण्यासाठी आहे:——

(१) खेळाचा प्रत्यक्ष अभ्यास——सतत सराव,

(२) खेळणारांचे खेळावर मनन, चिंतन,

(३) उत्तम खेळाडूंचा खेळ पहाणे.

सराव सर्वच खेळाडू करतात परंतु त्यामागे केवळ खेळ शिकण्याचा ढोबळ हेतू न रहाता, खेळाची प्रत्येक तंत्रे कौशल्यपूर्वक व नेमकेपणाने आत्मसात करावयाचा हेतू असावयास हवा; तरच त्या सरावाचा खराखुरा फायदा होऊ शकतो. यासाठी विविध प्रकारची कौशल्ये विविध प्रकारच्या क्षेत्ररक्षणात वापरात आणण्याची मुद्दामहून तयारी खेळाडूने केली पाहिजे. एका खेळाडूपासून सात खेळाडूंपर्यंत विविध क्षेत्ररक्षण समोर उभे करून त्याचप्रमाणे विविध प्रकारचे खेळाडू त्यामध्ये उभे करून (उदा. काही वेळा नुसता बचाव करणारा क्षेत्ररक्षक कोपऱ्यात ठेवावा. काही वेळा उत्कृष्ट पट काढणारा तर कधी उत्तम ब्लॉक करणारा ठेवावा तर कधी सर्व पकडी उत्तमपणे घेणारा खेळाडू ठेवावा. (अर्थातच सरावासाठी जे खेळाडू उपलब्ध आहेत त्यांच्या दर्जावरही हे अवलंबून आहेच.) गडी बाद करण्याची विविध कौशल्ये त्यांच्यामध्ये उपयोगात आणली पाहिजेत.

(१) याचप्रमाणे अचूक पदन्यासाचा अभ्यास प्रसंगी मोकळ्या मैदानातही करता येईल. क्रीडांगणावर फुल्या मारून किती फुटांवर चढाई चालू होते? आपण किती पदक्षेपात (स्टेपींगमध्ये) क्षेत्ररक्षकापर्यंत आपली झाप, लाथ, पाय, पोचवू शकतो? ही गोष्ट आपण नेमकेपणाने करू शकतो का नाही? ही सतत सरावाने सफाईदार होत जाणारी गोष्ट आहे. दोन संघांच्या सरावात ही बाब म्हणावी तेवढ्या प्रमाणात यशस्वीपणे साध्य होत नाही. कारण कोपरक्षकावर अचूकपणे लाथ मारण्याची क्रिया प्रत्येक चढाईत (सरावामध्येही) करणे योग्यही नसते आणि त्याचा अपेक्षित परिणामही घडून येत नाही. परंतु सफाईदारपणे लाथ मारणे शिकले की त्यामुळे ठरलेल्या वेळी हमखास गडी बाद होतो. हे घडावयास हवे. यासाठी नुसत्या मोकळ्या मैदानातही किंवा फक्त कोपऱ्यातच एक खेळाडू उभा करून; लाथेचा पदक्षेप (स्टेपींग) लाथेची लांबी, त्यावेळचा पवित्रा याची पद्धत पक्की बसावयास हवी. प्रत्येक

खेळाडूला खेळ खेळण्याची एक प्रकारची नैसर्गिक लकब असते. खेळाडूत असलेली ही लकब अभ्यासाने सरावाने दीर्घ प्रयत्नाने वाढीस लावता येते. वाढीस लावावयास हवी.

(२) प्रत्येक खेळाडूच्या खेळ खेळण्याच्या निरनिराळ्या पद्धती असतात. कोणी पायाने खेळाडू बाद करण्यात हुषार असतो, कोणी उत्तम पाठलाग करतो, एखादा पार्टी उत्तम हलवितो, तर एखाद्याची झाप मारणे बघण्यासारखी असते. या सर्व प्रकारचा खेळ चांगला खेळाडू होण्यास बघणे आवश्यक आहे. या तंज्ञ खेळाडूंच्याबरोबर प्रत्यक्ष सराव करण्याची संधी वा सामन्यात खेळण्याची संधी मिळाली तर फारच उत्तम.

(३) अनेक गोष्टींचे अवधान आणि त्याची त्वरित अंमलबजावणी, त्याच्या परिणामाच्या आधारे पुन्हा नविन योजना व त्याच्या आधारे पुन्हा नवी मांडणी; हे कबड्डीच्या खेळात विशेषत: खेळ गतिमान असताना सतत घडत असते. अशाप्रसंगी निर्णय घेण्यासाठी केवळ प्रसंगावधान उपयोगी पडत नाही. तर प्रदीर्घ अनुभव आणि आपल्या व इतरांच्या अनुभवांच्या आधारे केलेले मनन याची अतिशय आवश्यकता असते. समोरच्या खेळाडूंच्या खेळण्याच्या पद्धती. त्यांची संभाव्य व्यूहरचना, आपले प्रतिडाव या सर्व गोष्टी अशा मननामधूनच आपल्याला अधिकाधिक स्पष्ट होतात व चट्कन कामात येतात. केवळ खेळताना हे सारे स्वयंस्फूर्तीने उमगेल असे समजणे योग्य नव्हे.

(४) चढाई करणाऱ्याने संघनायकांच्या सूचनेकडे नेहमी लक्ष द्यावे. त्याच्याशी सल्लामसलत करावी. स्वत:चे वेगळे म्हणणेही मांडावे परंतु शेवटी संघनायकांच्या सूचनांचीच अंमलबजावणी करावी. अन्यथा संघाला बहुधा वाईट परिणाम भोगावे लागतात.

(५) चढाई करणाऱ्याने नेहमी दमदारपणे धीमेपणाने, खेळावे. उगीच गडबड, गोंधळ करू नये. एकदम खोल आतपर्यंत जावून खेळाडू बाद करण्याचा प्रयत्न बऱ्याच वेळा अंगाशी येतो. स्वत:चा गुण सुरक्षीत राखणे ही जबाबदारी प्रथम ओळखून त्याप्रमाणे खेळ करणे आवश्यक आहे. चढाई करणाऱ्याने आपल्या नजरेच्या कक्षेत बचाव करणारे सर्व खेळाडू येतील अशा रितीने आपली दृष्टी ठेऊन खेळावे. यामुळे बचाव करणारे खेळाडू चढाई करणाऱ्या

खेळाडूस पकडण्याचा प्रयत्न करीत नाहीत. चढाई करणाऱ्याने पंचांना ऐकू येईल इतक्या मोठ्याने दम घालावा. यामुळे विनाकारण संशय येत नाही. असा संशय पंचांना आल्यास विरोधी पक्षांनाच त्याचा फायदा मिळण्याची शक्यता जास्त असते. खेळताना आपण संघाकरिता खेळत आहोत या भावनेने प्रत्येक खेळाडूने खेळावे. प्रत्येकाने आपले वैयक्तिक कौशल्य जरुर दाखवावे पण ते कौशल्य दाखवितानाही आपण स्वतःकरता नसून संघाकरिता खेळत आहोत असे सर्वांस वाटले पाहिजे. पुष्कळदा खेळाडू स्वतःचा खेळ चांगला दिसावा म्हणून सांघिक फायद्याकडे दुर्लक्ष करतात. प्रेक्षकांनी आपल्या खेळाला टाळ्या द्याव्यात. आपल्याविषयी प्रशंसोद्गार काढावे हीच त्यांची भावना असते. अशा खेळाडूंचा वैयक्तिक खेळ कितीही चांगला असला तरी सांघिक निर्णयाशी तो सुसंगत नसला तर त्याला कांहिही किंमत नाही.

(६) एकाच खेळाडूने चढाईस वारंवार जावू नये. सामन्याच्या सुरवातीसच उत्तम खेळाडूने सारखे चढाईस जाऊन जास्त श्रम घेऊ नयेत. कारण थोडा वेळ राहीला असताना डाव उलटण्याचा संभव असतो. अशा वेळी उत्तम खेळाडूची गरज असते. स्वतःच्या संघाचे गुण जास्त असतानाही चढाई करण्याची घाई करू नये वा जास्त त्रासही घेऊ नये. स्पष्टपणे निदान रेषा प्रत्येक वेळेस ओलांडावी.

(७) एक खेळाडू बाद केल्यानंतर त्याच चढाईत जास्त खेळाडू बाद करण्याची हाव पुष्कळ खेळाडूत असते. अशी हाव कांहींच्या बाबतीत हानी-कारकही ठरते. परंतु उत्तम चढाई करणाऱ्याने बचाव करणाऱ्यांपैकी एखाद्याला स्पर्श केल्यानंतर मध्यरेषा गाठण्याची व परत जाण्याची केव्हाही घाई करू नये. ज्याला स्वतःच्या खेळाविषयी पूर्ण खात्री आहे. अशा खेळाडूने आणखी एखादा बचाव करणारा गडी बाद करण्याचा अवश्य प्रयत्न करावा. एखाद्या गड्याला स्पर्श केल्यावर अत्यंत सावध रहावे. ज्याला स्पर्श केला तो खेळाडू बाद झालो या कल्पनेने बाहेर जातो. तो क्रीडांगणाच्या बाहेर गेल्यास व चढाई करणाऱ्याचा दम असेल तर आणखी एखादा गडी बाद करण्यास काहीच हरकत नाही. असा प्रयत्न यशस्वीपणे करणे सर्वांनाच साधत नाही. निदान हा प्रयत्न करताना स्वतः बाद न होण्याची काळजी घ्यावी; अन्यथा एक गडी बाद केल्याचे श्रेयही फुकट जाते. झटापट झाल्यानंतर चढाई करणारा बऱ्याच वेळा मध्यरेषेच्या जवळ येवून पडतो. त्यावेळी त्याने एक दोन खेळाडू बाद केलेले असतानाच इतरही बचाव करणारे खेळाडू त्या खेळाडूस

पकडण्यास जवळ येतात. चढाई करणारा निसटून जात आहे असे पाहिल्यावर ते त्याला पकडत नाहीत. परंतु वेगाने पुढे आल्यामुळे बचाव करताना त्यांना स्वतःचा तोल आवरत नाही व ते त्या चढाई करणाऱ्यापासून सफाईने मागे सरकू शकत नाहीत. कांही जणांची पकड घेवू का नको अशी द्विधा मनस्थितीही झालेली असते. याप्रसंगी चढाई करणारा व बचाव करणारा यांच्यात दोन-तीन फुटांचेच अंतर रहाते. अशा वेळी चढाई करणाऱ्याने आपला दम चालू ठेवावा व मध्यरेषेला स्पर्श न करता जवळ आलेल्या इतर खेळाडूंना हाताने वा पायाने स्पर्श करून, मग मध्यरेषेला स्पर्श करावा. अशावेळी एक हात कायम मध्यरेषेच्या वरच ठेवावा म्हणजे तो हमखासपणे मध्यरेषेला लागतो. ज्यावेळी निदानरेषा अडवली जाते त्यावेळीही हा प्रयोग करून पहाण्यासारखा असतो.

मध्यरेषेला हात स्पष्टपणे लागून ती संपूर्णपणे ओलांडली जाणे अत्यावश्यक आहे. चढाईच्या खेळाडूला पकड झाल्यानंतर पंचांची शिटी होईपर्यंत त्याने दम आणि प्रयत्न कधीही थांबवू नये. (अर्थात पकड बिनतोड पद्धतीने झाली असेल, धडपड करून स्वतःस दुखापत होण्याचीच शक्यता असल्यास प्रश्न वेगळा.) चढाईनंतर आपल्या बाजूला परतताना विशेष काळजी घ्यावी. आपली जी जागा असेल तिकडूनच परत यावे म्हणजे गोंधळ माजत नाही. परत येताना क्षेत्ररक्षकांच्याकडे पाठ दाखवून कधीही येऊ नये.

चांगला खेळाडू कोण? याचे दोन निकष उत्तम खेळाडू व चढाईपटू होण्यासाठी खेळाडूने स्वतःशी घोकावयास हवेत —

(१) समोरच्या संघाला आपल्या कौशल्याने चुका करावयास लावणारा व गोंधळात टाकणारा व त्याच्या कमीत कमी चुकांचा जास्तीजास्त फायदा उठवून हमखासपणे एक वा अनेक गुण गडी बाद करून मिळविणारा खेळाडू.

(२) संपूर्ण सामन्याच्या कालावधीत जो स्वतः बाद न होता दुसऱ्यास सतत बाद करतो तो.

उत्कृष्ट खेळाडू होऊ इच्छिणाऱ्या खेळाडूंनी सामन्यात वारंवार बाद होणे कदापिही योग्य नव्हे. निदान ज्यावेळी बाद होणे वा गडी मारणे असा प्रश्न नसतो अशा चढायांत तरी चांगल्या चढाईपटूने कधीही बाद होवू नये. आपल्या थोड्या चढायांतच विजयाचे पारडे आपण फिरवू शकतो हे आपले महत्वपूर्ण स्थान चढाईपटूने पक्के ध्यानात ठेवावे व त्याचप्रमाणे प्रगती करावी.

३

बचाव

(अ) मूलभूत तत्त्वे

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या कमीत कमी चुकांचा जास्तीत जास्त फायदा उठविणे. शक्यतो त्याला चुका करण्यास भाग पाडून हा फायदा उठविणे.

(२) पकड झाली तर एक गुण मिळणार व चुकली तर अनेक गुण जाणार याची पक्की जाणीव ठेवणे.

क्षेत्ररक्षणाची रचना व त्याचे फायदे तोटे या सर्वांआधी उत्कृष्ठ बचाव करणाऱ्यांनी काही गृहीत तत्त्वे मनाशी पक्की करावीत,—

(१) आला चढाईला की घे पकड, ही घायकूतीची पद्धत सर्वस्वी घातक आहे. चढाई करणारा कशा प्रकारे चढाई करतो, याचा पुरेसा अभ्यास केल्याशिवाय शक्यतो कधीही हात टाकू नये.

(२) आपल्या व्यक्तिगत पकडीतूनही चढाई करणारा सुटू नये, या जबाबदारीवर शक्यतो पकड घ्यावी.

(३) अशा प्रकारची पकड घेत असतांना इतर क्षेत्ररक्षकांची मदत व आपली पकड यांचा योग्य मिलाफ साधणे, ही चांगल्या पकड घेणाऱ्या खेळाडूची व्यक्तिगत कौशल्य कसोटी आहे. यासाठी अर्थातच संघाला एकत्रित सरावाची आवश्यकता असते.

(४) अपवादात्मक परिस्थिती वगळता; चढाई संपवून परतू लागलेल्या खेळाडूवर पकड टाकू नये.

(५) पकडीचा निर्णय हा बरोबर वा चूक असो, पण तो दृढ व पक्का असावा (तो बरोबर असणे अर्थातच् श्रेयस्कर). धरू का नको अशा मनाच्या संभ्रमावस्थेमुळे स्वतःचे असलेले पकडीचे कौशल्यही धड वापरात येत नाही आणि पकड द्विधा मनस्थितीत झाल्यामुळे संघातील इतर खेळाडू नाहक बाद होतात. यापेक्षा थोडीशी चुकीने का होईना पण बेदरकारपणे व धाडसाने केलेल्या पकडीला यश येण्याची शक्यता अधिक असते.

(६) वरील कारणांसाठीच खेळाडू धरण्याच्या, खोट्या हुलकावण्या देणे, 'धरतो रे' वगैरे उगाचच म्हणणे हे अपवाद वगळता; आपल्याच क्षेत्र-रक्षकांना गोंधळात टाकणारे ठरते.

(७) प्रत्यक्षात खेळाडू धरताना मात्र जोरदार आवाज द्यावा. गडी क्षणभर भांबावतो व पकडणे सोपे होते.

(८) चढाई करणाऱ्याच्या नजरेस नजर भिडवून खेळावे. त्याच्या प्रत्येक हालचाली डोळ्यात तेल घालून पहाव्यात. त्याच्या पायाच्या हालचाली, त्याचे पवित्रे, त्याच्या बचावाच्या दृष्टीने कुठे कमी पडतात याचा अचूक अंदाज बांधावा.

(९) पकड घेण्यासाठी विनाकारण दात ओठ खाऊन उभा राहू नये. प्रतिस्पर्धी सावध होतो / चिडतोही. सहज, शांतपणे उभे रहावे. पकडणार नाही असे वाटले पाहिजे. आणि चढाईपटू बेसावध असतांना चपळपणे, अलगदपणे व बळकटपणे पकडले पाहिजे. चित्त्याने आपली शिकार टिपण्यासारखेच हे काम आहे. शांतपणे उभे रहाणे म्हणजे मेंगळटपणे नव्हे.

(ब) बचावाची सर्वसामान्य रचना :–

बचावाचे सात जण मैदानात असताना ज्या पद्धतीने क्षेत्ररक्षण दिले जाते; ती पद्धत फोटोत दाखविली आहे (फोटो क्रमांक २). जवळ जवळ सर्वच चांगल्या संघात ही पद्धत एवढी बसून गेली आहे की; यापेक्षा वेगळ्या पद्धतीने क्षेत्ररक्षणाचा प्रयत्न वा प्रयोग होतानाच दिसत नाही. प्रयोगशीलता थांबणे याचा अर्थ प्रगती खुंटणे असाही होतो. कोपरारक्षकाने त्याच्या शेजारच्या क्षेत्ररक्षकाचा हात धरावा. क्रमांक ३ व ५ च्या क्षेत्ररक्षकांनी मधल्या क्षेत्ररक्षकाचा हात धरावा असे कां? आणि असे न केल्यास काय होईल याचा विचार केला पाहिजे.

साखळी पद्धतीचे फायदे.––या पद्धतीत क्षेत्ररक्षण सफाईदारपणे पुढे मागे हलते. काय करायचे याचा निर्णय चौघांच्यावरच (दोन कोपरारक्षक व दोन मध्य-रक्षक) असल्याने; तुलनेने गोंधळ कमी होतो. पकड केल्यानंतर हाताचा खेळाडू चट्कन मदत करू शकतो. साखळीचे कौशल्य हे फक्त याच प्रकारात प्रकट करता येते.

तोटे.––कोपरारक्षकाने साखळीत धरताना वा क्षेत्ररक्षण देताना अंदाज चुकला की; नाहक दोघेजण बाद होतात. हाताच्या खेळाडूला पकडीचा खेळ दाखविण्याचे अपवाद वगळता स्वातंत्र्य रहात नाही. याचीच दुसरी बाजू म्हणजे प्रसंगी त्याला स्वतःचा बचावही करता येत नाही.

स्वतंत्र उभे राहण्याचे फायदे.––(१) प्रत्येक खेळाडूस स्वतःचे पकडीचे अंदाज स्वतः घेता येतात.

(२) चढाईपटू मध्यभागी खेळताना भांबावतो कारण पायात कुठला खेळाडू डाईव्ह (सूर) टाकेल हे सांगणे अशक्य असते. पुण्याच्या एका बलाढ्य संघाला मद्रासच्या एका सामान्य संघाने याच पद्धतीने नामोहरम केलेले मी पाहिले आहे. खेडेगावच्या संघाशी खेळताना बिचकायला होते; ते यामुळेच. खेडेगांवच्या संघातील प्रत्येकजण स्वतःच्या हिमतीवर खेळत असतात. कुणीही कसाही धरावयास येतो. त्यामुळे चांगल्या खेळाडूची गडबड होते.

(३) साखळी पद्धतीच्या क्षेत्ररक्षणात मध्यभागी उभ्या असलेल्या खेळाडूचे दोन्ही हात बांधलेले असल्याने अगदी पंचाईत होते. स्वतंत्रपणे उभे केल्यास त्याला स्वतःचे संरक्षण करता येईल. गरजेप्रमाणे स्वतंत्ररित्या पुढे मागे

हालता येईल; प्रसंगी पकडही करता येईल. ही पद्धत दिसताना विचित्र दिसते पण प्रतिस्पर्ध्याला गोंधळात पाडून त्याचे फायदेही मिळतात.

तोटे.--(१) संघाला सराव खूपच हवा. कोपरारक्षक नं. १ व २ स्वतंत्रपणे पुढे मागे सरकताना त्यांच्या हालचाली एकमेकांना मारक न ठरता पूरक व्हायला हव्यात. कोण केव्हा पकड करणार ते तंत्र आधीच पक्के झालेले हवे; नाहींतर ऐनवेळी दोघेजण तीच पकड घेण्याचा प्रयत्न करतील व गोंधळाने दोघेही बाद होतील.

(२) साखळी पद्धतीची पकड घेता येणार नाही. अर्थातच उपलब्ध खेळाडू व त्यांचे कौशल्य, त्यांचा सराव यावरच या गोष्टी अवलंबून आहेत. खरेतर या दोन्ही प्रकारांनी क्षेत्ररक्षण देण्याचा सराव संघास हवा. कारण गरजेनुसार त्याचा वापर करून संघाचा अधिकाधिक फायदा करून घेता येईल. दुर्दैवाने सन्मित्र सारखा एखादा संघ वगळता दुसऱ्या प्रकारे क्षेत्ररक्षण फारसे कोणी देत नाही. दोन्ही प्रकारे क्षेत्ररक्षण देणारा संघ तर अपवादात्मक.

क्षेत्ररक्षणाचा पल्ला :

क्षेत्ररक्षण जवळून देता येते वा लांबून देता येते.

जवळचे फायदे.--(१) मदत चटकन मिळते, (२) ताकदवान चढाईपटू धरता येतो, (३) चढाई करणाऱ्यावर जरब रहाते.

तोटे.--(१) चांगला हालचाल करणारा वा झाप टाकणारा चढाईपटू असल्यास क्षेत्ररक्षक अधिक सहजपणे बाद होण्याची शक्यता असते.

(२) वेगाने हालचाली कराव्या लागल्याने दमछाक होते.

लांबूनचे फायदे.--(१) क्षेत्ररक्षकाला फारसे पुढे मागे करावे लागत नाही.

(२) चढाई करणारा स्वतः हालून हालून दमतो. क्षेत्ररक्षण लांबून, आतून असल्याने त्याला क्षेत्ररक्षक बाद करण्यासाठी आत यावे लागते. त्यामुळे क्षेत्ररक्षक बाद करणे अवघड जाते. व चढाई करणारा त्या प्रयत्नात सापडण्याची शक्यता वाढते.

तोटे.--(१) मदत देण्यास होणारा क्षणाचा विलंबही प्रसंगी घातक ठरण्याचा संभव असतो.

(२) चढाईत ताकदवान चढाईच्या खेळाडूला क्षेत्ररक्षक बाद करण्यास हे क्षेत्ररक्षण सोईचे ठरण्याची शक्यता आहे. वैयक्तिक पकडी चांगल्या असतील व लांब दिसले, तरी प्रत्यक्ष मदत करतांना अत्यंत वेगाने क्षेत्ररक्षण जवळ येत असेल; तर दुरून क्षेत्ररक्षण ठेवण्याची पद्धती चांगली असे व्यवहारत: वाटते.

क्षेत्ररक्षणातील इतर बाजू.—(१) उजव्या कोपरारक्षकाचा उजवा पाय पुढे असावा. त्याच्या हाताच्या खेळाडूचा डावा पाय पुढे असावा (फोटो क्रमांक २). चढाईचा खेळाडू ज्या ठिकाणी उभा असेल त्याच्या लंबांतरातील समोरचा खेळाडू मागच्या अंतिम रेषेजवळ हवा. बाकीचे खेळाडू त्याच्या भोवती अर्धवर्तुळाकृती क्षेत्ररक्षणात हवेत. चढाई करणारा जसजसा फिरेल तसतसे हे क्षेत्ररक्षणही त्याच्या भोवती फिरावयास हवे.

(२) जो खेळाडू व क्षेत्ररक्षणाची जी बाजू कच्ची असेल तो दोष समोरच्या संघाला फायद्याचा ठरणार नाही. अशा पद्धतीने व्यूहरचना करणे हे संघ-नायकाचे कौशल्य आहे. (एक मध्य रक्षक नावापुरताच मध्यरक्षक असल्यास त्याच्या बाजूच्या कोपऱ्याने ही उणीव व्यवस्थित भरून काढावी).

(३) पकड घेण्यात शारिरीक एकजुटी इतकाच मानसिक एकजुटीचा भाग येतो. कागदावर लिहीता येणारी ही गोष्ट नव्हे.

हाताचे द्वारे वा नेत्रांच्या खुणा वा संकेत यांचीही गरज एकदा ही मानसिक एकजूट झाल्यावर उरत नाही. चढाई करणारा किती फुटांवर आला, कशा पवित्र्यात आला; की कोणत्या पद्धतीने कुणी पकड घ्यायची हे चांगल्या सरावात असलेल्या संघात जणू ठरून गेलेले असते. ही एकजूट हा चांगल्या क्षेत्ररक्षणाचा खरा आत्मा आहे.

(क) पाय पकडणे

(फोटो क्र. ३३, ३४, ३५, ३६, ३७)

दोन्ही कोपरारक्षक विशेषकरून या पकड प्रकारात तरबेज हवेत. अर्थात इतर क्षेत्ररक्षकांनीही याचा अभ्यास व सराव करावयासच हवा.

कोपऱ्यावर रहाणाऱ्या खेळाडूने ज्या कोपऱ्यावर तो असेल तो पाय पुढे ठेवावा. मध्यरेषेकडे तोंड केल्यावर डाव्या हातास येणारा डावा कोपरा व

उजव्या हातास येणारा उजवा कोपरा असे समजावे. या उलट पवित्रा घेतल्यास खेळण्यास अडचण भासते. कोणताच पाय पुढे न ठेवता पाय समांतर रेषेत ठेवावयासही हरकत नाही.

कोपऱ्यावर उभे रहाताना स्वतःची मान आपल्या पुढे असणाऱ्या आपल्या पायाच्या रेषेच्या पलीकडे जाणार नाही याची काळजी घ्यावी. जर डोके विनाकारण पुढे आले तर चढाई करणारा हाताने सहज स्पर्श करू शकतो. (फोटो क्र. ३५) याकरिता डोके शक्यतो मागे ठेवावे. नेहमी पवित्र्यात राहून दोन्ही हातांनी घोट्याजवळ पाय पकडण्याची तयारी ठेवावी. कोपरा केव्हाही सोडू नये.

पाय केव्हा पकडावा,--

(१) कोपऱ्यात उभा असलेला चढाईपटू बेसावध असतांना; जेव्हा स्वतःच्या पायाच्या बचावाकडे त्याचे पुरेसे लक्ष नसते.

(२) कोपऱ्यात हलताना पवित्रा चुकल्यास.

(३) पाय एकाच जागीं ठेवून (बराच वेळ) चढाईपटू दम घालत असेल व त्याच्या चवड्याच्या पकडीचा पक्का अंदाज घेतला गेला असेल.

(४) चढाईपटू त्याच त्या पद्धतीने त्याच ठिकाणी पाय सारखा पुढे मागे करीत असल्यास.

(५) लाथ मारून पाय खाली टेकताना चढाईपटू क्षणभर बेतोल व बेसावध असतो त्या वेळीं.

(६) उत्कृष्ट पाय पकडणे ते की, चढाई करणाऱ्याने बचाव करणाऱ्याला बाद करण्यासाठी मारलेला पाय सुद्धा पकडता आला पाहिजे.

पाय चवड्यात वा लवणीत (गुडग्यात) धरता येतो. दोन्ही हातांनी चवड्यावर बळकट पकड घ्यावी व पाय शक्य तितका तिरका करून वर खेचावा. यामुळे गड्याचा तोल व आधारही जातो व तो सुटण्याची शक्यताच रहात नाही. यालाच पूर्वी (नालामोची) असे म्हणत. पाय वर खेचताना स्वतःच्या शरिराचा बोजा मागे टाकावा (शरिराचा गुरुत्वमध्ये मागे हवा). गड्याने पायाला जोरदार हिसडा दिल्यास, आधार व तोल पुढे गेल्यास व मग चवडाही सुटल्यास; तो पाय खाली टेकेपर्यंत पुढच्या पायाला चाट मारावी. यामुळे गडी पडतो. ज्यावेळी चवडा सुटू लागतो त्यावेळेसच चाट मारणेस हरकत नाही.

ज्या चढाईपटूची नजर सावध असेल व जो चढाईपटू खूप ताकदवान असेल वा ज्याच्या पायाला जोरदार झटका असेल त्या चढाईपटूची लवण पकडावी. लवण एक पाय पुढे येवून घ्यावी. उजव्या कोपऱ्यात उजवा हात हा लवणीत जाणार व कोपराच्या बेचकीत लवण दुमडणार. दुसरा हात हा चवड्यावर ठेवून त्या हाताने चवडा आत दुमडावा वा खांद्याने अटण लावावे (फोटो क्र. ३७) अपवाद म्हणून यापेक्षा वेगळ्या पद्धतीनेही लवण पकडतात.

चढाई करणाऱ्याचा तोल ज्यावेळी मध्यरेषेकडे असतो वा तो परत जाण्याच्या तयारीत असतो; अशावेळी शक्यतो चवडा पकडू नये. कारण चढाई करणाऱ्याच्या शरीराच्या व मनाच्या सर्व क्रिया मध्यरेषेकडे असतात.

(ड) पायात सूर मारणे

हा पकडींचा एक लक्षवेधून घेणारा, लक्षात राहणारा, धाडसी प्रकार आहे. सूर मारण्याच्या कौशल्यात दोन प्रकार पडतात (फोटो ३८ व ३९), पहिल्या प्रकारात सूर मांडीवर मारला जातो. छाती व खांद्याचा भार मांडीवर, चवड्यावर वा त्यावरील पायावर टाकावा. चढाई करणाऱ्याच्या मध्यरेषेकडे असलेल्या पायावर पाठीमागच्या बाजूने हात धरावा व बचाव करणाऱ्या खेळाडूच्या जवळ असलेल्या चढाईपटूच्या पायावर आतून हात धरावा.

दुसऱ्या प्रकारात सूर चवडा व लवण या भागावर मारला जातो. चढाई-पटूच्या अलीकडच्या (सूर मारणाऱ्याच्या जवळच्या) पायावर हात बाहेरून व मागच्या पायावर आतून असावा. सूर मारणाऱ्याने छातीवर व पोटावर आदळणे टाळले पाहिजे. शरिराच्या एका बाजूवर त्याने पडणे श्रेयस्कर. प्रथम पाय, मग कमरेचा भाग व मग खांदा या पद्धतीने सूर मारणाऱ्याचे शरीर जमिनीवर टेकावयास हवे.

सूर कोणास मारावा

(१) ताकदवान चढाईपटूस, जो कोपरा मारावयास खूप आत येतो.
(२) पार्टी हलविणारा चढाईपटू; ज्याची नजर बेसावध आहे ज्याचे पायाकडे लक्ष नाही.
(३) पार्टी हलविणारा चढाईपटू (ज्याचा पवित्रा चुकलेला आहे). दोन्ही पाय एका रेषेत आले आहेत. वा एकमेकांजवळ जुळले आहेत.

(४) चढाई करणाऱ्याचा पकड करणाऱ्याकडे असलेला पाय गुडघ्यात वाकलेला असेल व त्याच्या रक्षणार्थ हातही पुढे नसेल तेव्हा.

सूर मारल्याने अंगाला मार लागतो असा समज आहे. योग्य पद्धतीने सूर मारल्यास असे होत नाही. नी–कॅप व अेलबो–कॅप (Elbow) यांनीही लागण्याचा धोका कमी करता येतो. खरा धोका म्हणजे सूर चुकल्यास चढाई करणारा निसटतो व सूर मारणाऱ्याच्या धक्क्यामुळे उलट तो मध्यरेषेकडे ढकलला जातो आणि तीन चार क्षेत्ररक्षक नाहक बाद होतात. यासाठी सूर मारून घ्यावयाची पकड अत्यंत काळजीपूर्वक घ्यायला हवी. सूर बरोबर पडला तर बहुधा चढाईपटू पुढे सरकत नाही पण अर्धवट बरोबर पडला तर चढाई करणारा थोडा पुढे सरकतो. समोरून इतरांची मदत लौकर आल्यास तो सापडतो. पण त्या झटापटीत सूर मारणाऱ्यास बरेच खरचटते. सूर संपूर्ण चुकीचा पडल्यास, वा दोन वा एका गडघातच सूर मारल्यास, चढाईपटू ताकदवान असल्यास पुढे सरकत मध्यरेषेकडे जातो. त्यावेळी सूर मारणाऱ्याला बरेच खरचटते. सूर संपूर्ण चुकल्यास मुका मारही लागतो; तेव्हा या सर्व बाबींचे अवधान ठेवून सूर मारावयास हवा.

सूर मारून घ्यावयाची पकडही भरपूर आत म्हणजे सुमारे ५ ते ५॥ मीटरवर चढाईपटू आला असताना घ्यावी. कारण पकड घेताना चढाईपटू सुमारे अर्धा ते एक मीटर पुढे सरकतो. त्याची उंची अंदाजे १॥ मीटर, त्याच्या हाताची लांबी सुमारे अर्धा मीटर म्हणजे (१ + १॥ + १/२) ३। मीटर अंतर तो काटणार याची जाणीव ठेवून भरपूर आत सूर मारावा. सूर सामान्यपणे धोकादायक विभाग वा अतिधोकादायक विभागात चढाईपटू आल्यास मारावा.

काही चढाईपटू क्षेत्ररक्षणाच्या मध्यभागी एकदम घुसून हात वा लाथ मारतात. अचूक अंदाज घेतल्यास त्यांच्यावरही पायात सूर मारता येतो. अशावेळी चढाईपटू तिरका मध्यरेषेकडे निघण्याचा प्रयत्न करतो. त्यावेळी चढाईपटूच्या पुढच्या बाजूस डोके लावावे व त्याला आत पाडावे. म्हणून सूर मध्यरेषेला शक्य तेवढा समांतर मारण्याचा प्रयत्न करावा.

(इ) पाठ पकडणे

हा एक चढाईपटू पकडण्याचा प्रभावी परंतु कठीण प्रकार आहे. वस्तुतः चढाई करणाऱ्या खेळाडूची पाठ ज्यावेळी कोपरारक्षकाकडे असते व अर्थातच

लक्ष समोर असते. त्यावेळी कमरेला मिठी मारून पकड घेणे यात अवघड ते काय? परंतु ही परिस्थिती (चढाईपटूची पाठ दिसण्याची) किती वेळ असते? चांगला खेळणारा खेळाडू आपली पाठ कधीही दिसू नये याची काळजी घेतो. परंतु काही गाफील प्रसंगी वा काही वेळेला समोरचा गडी बाद करताना अपरिहार्यपणे क्षणभर चढाई करणाऱ्याची पाठ दिसते. हा क्षण अचूकपणे साधणे आणि सफाईदार पकड घेणे हे एक मोठेच कौशल्य आहे. हे कौशल्य जे कोपरारक्षक आत्मसात करतात त्यांना अनेक चढाईपटू सहजपणे व यशस्वीपणे पकडण्याचे श्रेय मिळते.

चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या मागे त्याची सावली हलावी इतक्या सफाईदारपणे हलत रहावयास हवे. त्याने मागच्या बाजूस क्षेत्ररक्षक बाद करण्यासाठी हलवलेल्या हाताने वा पायाने आपण बाद होणार नाही याची काळजीही घ्यावयास हवी. चढाईपटूची कमर पकडल्यानंतर पुढील पैकी एक क्रिया करावी. १) उचलावे २) त्याला पाडावे ३) उभे धरून ठेवावे.

(१) (फोटो क्र. ४०). उचलण्यामध्ये चढाईपटूचा जमिनीचा आधार सुटतो. त्याला ताकद लावता येत नाही व तो निष्प्रभ झाल्याने सुटकेची धडपड करू शकत नाही. यावेळी पकडणाऱ्या खेळाडूचा मध्यरेषेकडील पाय ताठ असावा व आतला पाय वाकलेला असावा. यामुळे उचललेला चढाईपटूचा तोल मागच्या बाजूस खेचला जातो व यदाकदाचित सुटल्यास; तो आत पडतो.

(२) (फोटो क्र. ४१). चढाईपटू उचलण्यास पकड घेणाऱ्याच्या ताकदीच्या बाहेर असल्यास वा समोरचे क्षेत्ररक्षण नसल्यास (बाद असल्यास) वा उशिरा मदतीला आल्यास; (१) प्रमाणेच पवित्रा घेऊन त्यास आतल्या बाजूस पाडावे. निदान मध्यरेषेला समांतर असे तरी पाडावे. त्याला उभे ठेवल्यास वा मध्यरेषेकडे तोंड करून पाडल्यास; तो ताकदीने मध्यरेषा गाठण्याचा धोका वाढतो. चढाई करणाऱ्यास आपल्या बाजूला पाडताना आपण त्याच्या बोजाखाली सापडणार नाही याची काळजी घ्यावी.

(३) (फोटो क्र. ४२). समोरचे क्षेत्ररक्षक चटकन भिडल्यास; व चढाईपटूभोवती तटबंदी उभी झाल्यास; चढाईपटू न उचलता वा पाडताही भक्कमपणे मध्यभागी बंदीस्त होतो.

चढाईपटूच्या पाठीवर जाताना स्वतःच्या पायाचा आवाज बिलकूल होणार नाही याची काळजी पकड करणाऱ्याने घ्यावी संघातील इतर खेळाडूंनी

त्याला कसलीही सूचना वा इषारे देऊ नयेत. यामुळे चढाईपटू सावध होतो व पाठीवर जाणारा क्षेत्ररक्षक विनाकारण बाद होतो.

पाठ पकडणाऱ्याने आपली ताकद व चढाई करणाऱ्याची ताकद; तसेच चढाई-पटूच्या कमरेचा घेर इ. चा विचार करावा. पाठ पकडण्याची पकड ही एकटयाच्या जबाबदारीवर घ्यावयास हवी.

(फ) साखळी पद्धतीने गडी पकडणे

खेळाच्या विकसित तंत्रावरोबर निर्माण झालेल्या आधुनिक तंत्रांपैकी साखळी पद्धत हा एक प्रभावी प्रकार आहे. उडी मारणारा गडी, वेगाने पार्टी हलविणारा गडी, धरण्याचा व संघाला एखादा गुण मिळवून देण्याचा हा एक हमखास मार्ग आहे. या प्रकारामध्ये साधारण ताकदवान चढाईपटू धरणाऱ्या पकडीच्या खेळाडूस तसेच चढाईच्या खेळाडूसही अजिबात मार न लागू देता धरता येते. काही खेळाडूंची विशेषत: खेडेगावातील वा ज्यांना या खेळाचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण मिळालेले नसते; त्यांची खेळण्याची पद्धत आडगी असते. अशा खेळाडूंना इतर प्रकारांनी धरल्यास धरणाऱ्यास हमखास मार लागतो. साखळी प्रकाराने अशांची पकड घेतल्यास मार अजिबात लागत नाही.

साखळी पकड करणारे दोन्ही खेळाडू एकदिलाचे असावेत. पकड घेताना दोघांच्या हातांची साखळीची मूठ चढाईपटूच्या पोटावर लागावयास हवी व दुसरा हात त्याच्या मांड्यात जावून तो खेळाडू वर उचलला जावयास हवा (फोटो ४३). ही पकड व्यवस्थित झाल्यास; पकडला गेलेला खेळाडू निराधार होतो. त्याला धडपड करता येत नाही, ताकद लावता येत नाही व तो हमखास बाद होतो. या प्रकारात चढाईच्या खेळाडूची ताकद दोन ठिकाणी विभागली जाते. चढाईपटूने साखळीच्या वरुन उडी मारून वा खालून वाकून जाण्याचा प्रयत्न केलेस साखळी त्या प्रमाणे वरखाली करता येते. फार बोजड असलेल्या चढाईच्या गड्यास साखळी घालू नये; कारण ती त्याच्या बोजाने तुटण्याचा संभव असतो. (अर्थात पकड घेणारे खेळाडू तसेच बलदंड असल्यास गोष्ट वेगळी).

अंगावर धावत आलेल्या खेळाडूप्रमाणेच जो गडी आपणापासून दूरवर आहे. परंतु ज्याचा पवित्रा चुकीचा आहे वा ज्याची नजर गाफील आहे अशा चढाईपटूंनाही चपळाईने साखळी घालता येते. मात्र यासाठी कोपरारक्षकाच्या

व त्याच्या हाताच्या खेळाडूंचे पदलालित्य (Foot–Work) (पुढे मागे हलण्याची पद्धत) एकमेकांना पूरक हवे. दोघांचाही निर्णय पक्का हवा. एकमेकांचा अंदाज पक्का हवा. काही हुषार चढाईपटू साखळी घेऊन आलेल्या कोपरारक्षकाला स्पर्श करून (तटवून) गिरकी घेऊन मागच्यामागे फिरतात. अशा वेळी त्या चढाईपटूस धडक देऊन त्या चढाईपटूस पाडावयाची तयारी हवी.

अंगावर जाऊन, साखळी पकड घेऊन चढाईपटू पकडणे हा संघास एखादा गुण अतिशय गरजेच्या वेळी मिळवून देण्याचा प्रभावी मार्ग आहे. कारण एखादा गुण पाहिजे असतो त्यावेळी प्रतिस्पर्धी क्षेत्ररक्षणापासून बऱ्याच लांब खेळत असतात. त्यामुळे इतर पकडी अशा वेळी घेणे शक्य नसते (सूर, पट, चवडा वगैरे). जर अशा वेळी निदानरेषा बंद करणे शक्य नसेल तर त्या चढाईपटूच्या खेळावर बारकाईने लक्ष ठेवणे व क्षणभर त्याचा पवित्रा व नजर चुकताच, त्याच्या अंगावर जाऊन त्याची पकड घेणे; यामुळे अनेकदा सामन्याचे पारडे फिरते. असा स्वत: लेखकाचा अनुभव आहे. या प्रकारची साखळी हा एक आक्रमक पकडीचा प्रकार आहे.

तोटे :––पकड फसल्यास एकदम दोन गडी बाद होतात व एक कोपरा दुबळा बनतो. बऱ्याच वेळा मागून मदत करणारा क्षेत्ररक्षकही हकनाक बाद होतो.

(इ) पट ओढणे

(१) दुहेरी पट ओढणे :–

दोन्ही हातानी मांड्या पकडून ओढण्यास (फोटो ४४ व ४५) पट ओढणे असे म्हणतात. पट ज्याचा ओढावयाचा तो चढाईपटू शक्यतो उंचीने कमी, सुदृढ, उडी मारणारा व सतत हात पुढे ठेवून खेळणारा; तसेच डोके वाकवून वेगाने पुढे येणारा, आखूड टप्याटप्याने पुढे मागे सरकणारा नसावा. दोन्ही पाय जुळवून जो पुढे पळत येतो तो चढाईपटू पटात ओढण्यास सोपा. पट सर्वसाधारणपणे गुढघ्यात ओढतात. पण क्वचित प्रसंगी चवड्यातही ओढता येतो. कोपऱ्यामध्ये हलणाऱ्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूचे पाय जेव्हा जवळ येतात त्यावेळी त्याच्या अंगावर धावत जाऊन धावता पट ओढता येतो.

पट ओढताना नजर तिरपी व चढाई करणाऱ्याची नजर व पवित्रा एकाच-वेळी न्याहाळणारी असावी. डोके दोन मांड्यांच्यामध्ये घुसवावे वा खालच्या

बाजूला पोटात टेकवावे. चढाईपटू लगेच उताणा करावा वा उचलावा (फोटो ४४, ४५). केवळ पट पकडून (गुडघ्याभोवती हात घालून) उभे राहू नये. पकड घेताना समोरुनच घ्यावी व चढाईपटूला पट काढून उचलताना वा पाडताना पकड घेणाऱ्याची पाठ मध्यरेषेकडे असावी व पडणारा मध्यरेषेला समांतर किंवा बचाव फळीकडे तोंड करून पाडावा. त्याचे तोंड कधीही मध्यरेषेकडे नसावे. ही पकड व्यक्तिगत जबाबदारीवर घेण्याची पकड आहे व ती व्यवस्थित घेतल्यास कोणत्याही सहकार्याशिवायही पूर्णपणे यशस्वी होते. मात्र पकड घेताना चूक झाल्यास चढाईपटूचा गुडघा वा डोके लागून पकडणाऱ्याच्या डोक्याला जखम व्हायची शक्यता असते. व्यवस्थित अभ्यास केल्यास ही पद्धत लवकर साध्य होते. कांही वेळा एकजण पट धरणार असे दाखवून दुसऱ्यानेच पकडावे. कांही वेळा क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या खेळाडूने नुसतेच मागे सरकावे व त्याच्यामागे दडलेल्या क्षेत्ररक्षकाने एकदम पुढे येऊन पट ओढावा. पांच नंबरचा क्षेत्ररक्षक वेगाने मागे सरकल्यास चढाईच्या खेळाडूची झेप त्याच्यावर वा ६ नंबरवर येते. अशावेळी फारसा त्रास न पडता पट ओढता येतो. कांही वेळा चढाई करणारा फारच जोराने कोपरारक्षकाच्या अंगावर धाऊन जातो; अशावेळी त्या चढाईपटूचे हात जरी बचावासाठी पुढे असले तरी त्याच्या गतीला आपली गती मिळवून पट ओढावा.

अेकेरी पट क्रिया :

चढाईपटूच्या पवित्र्यामध्ये पुढे असलेला पाय, पकड करणाऱ्याने आपला मध्यरेषेकडील हात बाहेरून लवणीत घालत व आतील हात पिंडरीच्या खालील बाजूस वा घोट्याजवळ घालून, चढाई करणाऱ्याच्या कमरेला आपला खांदा तिरका लावून चढाईपटू उचलावा व आतल्या बाजूस फिरवावा.

चढाईपटू मध्यरेषेला समांतर चढाई करता करता एकदम काटकोनात आला व झेप मारू लागला तर ज्याच्या अंगावर झाप पडते; त्याने जागेवर उभे राहून वा शरिराचा तोल संभाळून, पुढे जाऊन अेकेरी पट ओढावा. अेकेरी पट जागच्याजागी उभा राहून ओढण्यापेक्षा थोडा पुढे जाऊन ओढलेला अधिक चांगला. त्यामुळे चढाईपटूच्या गतीबरोबर तुमची गती मिळेल. चढाईपटूने जागच्या जागी पवित्रा बदलला तर एकेरीपट घ्यायचा की नाही या आपल्या निर्णयाचा फेरविचार करावा. काही चांगले पकड घेणारे खेळाडू चढाईपटूने पवित्रा बदलला तरीही एकेरी पट हा ओढतात. काही अपवादात्मक प्रसंगी पट न

ओढता जो पाय उचलून झेप मारली जाते; तो पाय जमिनीवर टेकताच; त्या पायावर; ज्याच्या अंगावर झेप मारली तो क्षेत्ररक्षक सूर मारू शकतो. पण यासाठी खूपच चालाखी हवी.

एकेरी पट काढताना दोन्ही कोपरारक्षकांना आधी सूचना देऊन ठेवाव्यात. बऱ्याच वेळा ही पकड मध्यरक्षकच घेतात. अर्थात् कोपरा रक्षकालाही ती तेवढ्याच प्रभावीपणे घेता येते. चढाईपटूच्या पाठीमागे असणारा क्षेत्ररक्षक हा त्या चढाईपटूच्या पाठीला लगेच भिडायला हवा. काही वेळा पकड फसल्यास परंतु दोन्ही बाजूचे कोपरारक्षकांनी वेगाने एकत्र येऊन त्यांनी चढाईच्या खेळाडूच्या भोवती कोंडाळे केल्यास; चढाई करणारा सापडू शकतो. मात्र अेकेरी पट चुकीचा निघाल्यास, पकड कच्ची बसल्यास व क्षेत्ररक्षकही थोडे ढिले राहिल्यास अनेकजण विनाकारण बाद होण्याची शक्यता असते.

(ळ) धडक मारणे

हुतूतू या खेळात पकडीची ही पद्धत सर्रास वापरली जात असे. ब्लॉकची पद्धत कबड्डीत रूढ होण्यापूर्वी कबड्डीतही या पद्धतीचा वापर होत होता. हल्ली तुलनेने या प्रकाराच्या पकडी कमी झाल्या; तरी ज्या होतात त्या चित्त-थरारक असतात. समोरच्या चढाईपटूला धडकी भरण्यास उपयोगी पडते. ती धडक अशीच मुळी त्याची व्याख्या करता येईल. एखादा चढाईचा खेळाडू ज्यावेळी कोपऱ्याला खोलवर घुसून खेळत असतो व त्याला समोरून नुसते ब्लॉक पद्धतीने अडविले तर आपल्याला ढकलून जाईल; अडविले नाही तर तो आपला कोपरारक्षक बाद करून जाईल अशी भिती वाटते; त्यावेळी त्याला थोपविण्याचा हा एक प्रभावी मार्ग आहे. वेगाने त्या चढाईपटूच्या अंगावर जाऊन आपले डोके त्याच्या मांडीवर वा पोटावर मारायचे ही पद्धत. धडकेने चढाईपटूचा तोल जाऊन तो पडावयास हवा. पकड करणारा अर्धवट पडला तर तो स्वतःला सावरून पुढे जावयाचा प्रयत्न करतो; अशा वेळी बाकीच्या क्षेत्ररक्षकांनी त्वरित मदत करावयास हवी. काही वेळा धडक जोरात बसल्याने चढाईपटू मैदानाच्या बाहेर फेकला जातो. (हे हेतूपुरःस्सर बाहेर ढकलणे नव्हे). कारण समोरून धडक मारणारा क्षेत्ररक्षक येताना दिसताच चढाईपटू परत फिरताना राखीव क्षेत्राचा वापर करतो व त्या ठिकाणी पकडणाऱ्याच्या धडकेने; तो थोडा जरी पलीकडे सरकला तरी मैदानाबाहेर जातो. काही वेळा धडक जोराने लागू नये या भिती पोटी धडक लागता लागताच चढाई करणारा

मैदानाच्या बाहेर स्वतःच जातो. परंतु कांगावा मात्र मला धडक मारून मैदानाबाहेर काढण्यात आले असा करतो. यावेळी चढाईपटू धडक मारणाऱ्या खेळाडूस आपल्याबरोबर बाहेर ओढण्याचा प्रयत्न करतो. धडक मारणारा गडी वेगात असल्याने हे सहजशक्य होते. अशा वेळी इतर खेळाडूंनी धडक मारणाऱ्याच्या मागोमाग जाऊन, त्याला मदत करून त्याला क्रिडांगणातून बाहेर जाण्यापासून वाचवावयास हवे. धडक यशस्वी ठरल्यास एकटा गडी एकट्याला लोळवू शकतो. धडक ज्याला मारली तो खेळाडू क्षेत्ररक्षकांच्या बाजूस, आतल्या बाजूस पडावयास हवा वा तो मध्यरेषेला समांतर पडावा. धडक मारण्याचा प्रकार हा काही पंच ढकलणे ठरवितात. अशा सामन्यात धडक न मारणे चांगले. या पकड प्रकारात चढाईपटूला मार लागण्याची दाट शक्यता असते. काही वेळा मार नाजूक भागावरही लागतो. चुकीच्या पद्धतीने धडक मारल्यास चढाईपटू व क्षेत्ररक्षक दोघेही जखमी होतात. चढाईपटूने सफाईने धडक चुकविली तर आपल्याच वेगामध्ये धडक मारण्यास गेलेला क्षेत्ररक्षक मैदाना-बाहेर जातो व हास्याचा विषय बनतो. यामुळेच धडक हा पकड प्रकार कमी कमी होत जाऊन ब्लॉक पकड घेण्याची पद्धत सध्या सर्वत्र रूढ झालेली आहे. या पकड प्रकारात अजिबात मार लागत नाही व कुठलाही गडी यशस्वीरित्या धरता येतो.

(क्ष) ब्लॉक पद्धतीने पकड घेणे

पवित्रा

दोन्ही पायात अंतर, पाय गुडघ्यात किंचित वाकलेले, एक पाय पुढे व एक किंचित मागे किंवा दोन्ही पाय सरळ रेषेत (फोटो क्र.४७). गुरुत्वामध्ये शरिराच्या मागे न जाऊ देणारा पवित्रा, चढाईपटूच्या काखेखाली हात (अंगठा एकाद्या बाजूस व चार बोटे दुसऱ्या बाजूस), पकड घेणाराची छाती चढाईपटूच्या छातीला जवळ जवळ भिडलेली या पवित्र्यात ब्लॉकची पकड घेतात. या पवित्र्यात अधिकाधिक ताकद लावता येणे हे खास कौशल्य आहे. पकडणाऱ्याचे तोंड बाजूला वळलेले असावे म्हणजे मार कमी लागतो. श्री. लक्ष्मण बिरवाडकर, व श्री. सदानंद शेटचे हे या प्रकाराचा आविष्कार फार उत्तम करत. ब्लॉकचे यश हे इतर खेळाडूंच्या मदतीवर अवलंबून असते. मात्र उत्तम ब्लॉक घेतल्यास कमी ताकदीचा खेळाडूही जास्त ताकदीच्या खेळाडूस एकट्याने रोखू शकतो. चढाईपटू मागच्या बाजूने लगेच निराधार व्हायला हवा. ज्याला ब्लॉक केले

जाते तो चढाईपटू ब्लॉक करणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाला धडक मारून वा त्याच्या काखेत हात घालून त्याला उचलून मध्यरेषेकडे नेण्याचा व स्वतःच्या सुटकेचा प्रयत्न करतो. यासाठी जर ब्लॉक तोडून गडी पुढे सरकतो असे वाटले की, छातीला छाती भिडवून चढाईपटूला पाडण्याची तयारी हवी. सामान्यतः ब्लॉक कोपऱ्यात घुसलेल्या चढाईपटूस करतात. परंतु चढाईपटू क्षेत्ररक्षण हलवत असतानाही झटकन फिरून त्याला ब्लॉक करता येते. त्यावेळी मात्र मागचे क्षेत्ररक्षण खूपच चपळ व सावध असले पाहिजे. सामान्यपणे कोपऱ्यात खेळणाऱ्या चढाईपटूला ब्लॉक करताना समोरील क्षेत्ररक्षक ही पकड घेतो. काही उत्तम क्षेत्ररक्षक मात्र क्षेत्ररक्षणाच्या तीन नंबरवरूनही फिरून ब्लॉक करतात. हे खूप कौशल्याचे काम आहे. बऱ्याच वेळेला समोरून गडी धरण्यासाठी येताना दिसताच; चढाईपटू राखीव क्षेत्राचा वापर करून निसटण्याचा प्रयत्न करतो. अशावेळी चांगले क्षेत्ररक्षक राखीव क्षेत्राच्या दोन रेषांवर आपले पाय ठामपणे रोखून उभे रहातात. यामुळे चढाईपटू जर क्षेत्ररक्षकाला टाळून जाण्याचा प्रयत्न करू लागला तर तो मैदानाच्या बाहेर जाऊन अपरिहार्यपणे बाद होतो. आतून येणे तर त्याला शक्यच नसते. कारण सर्वच क्षेत्ररक्षण त्याच्याभोवती उभे असते. ब्लॉक करणाऱ्या चांगल्या क्षेत्ररक्षकाला ढकलून जाणे खूपच अवघड असते व ती झटापट फलदायीही होत नाही. म्हणून बाजू काढून येण्याचा प्रयत्न संपुष्टात येतो. ब्लॉक करणाऱ्याच्या डोक्यावरूनही चढाईपटू उडी मारून निसटतो असे वाटल्यास ब्लॉक करणाऱ्याने हात वर करावेत म्हणजे उडी मारणारा चढाईपटू जमिनीवर पडतो.

(ज्ञ) पाठलाग करणाऱ्यास पकडणे

पहिला एक गुण मिळविणे व पोलादी क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर त्या गुणाची आघाडी टिकवून सामना जिंकणे. हे तंत्र हल्ली बरेच संघ वापरतात. यामुळे पहिला गुण मिळविण्यासाठी ज्या गोष्टीचा वापर केला जातो. त्यात पाठलाग करून खेळाडू बाद करण्याचा प्रयत्न ही एक मुख्य बाब आहे. चढाईला गेलेला आपल्या संघातील खेळाडू ज्यावेळी कांहीसा गाफीलपणे समोरच्या संघाकडे पाठ दाखवत आपल्या मैदानाकडे परततो; त्यावेळी अगर अेखादा लठ्ठ, अचपळ खेळाडू ज्यावेळी चढाई संपवून परतत असतो त्यावेळी किंवा एखादा नवोदित खेळाडू चढाईत बावरतो तेव्हा त्या चढाईपटूचा पाठलाग केला जातो. जो खेळाडू पाठलाग करतो त्याचे सर्व लक्ष व वेग त्या एकाच खेळाडूवर केंद्रीत

झालेले असते. त्या खेळाडूच्या अंगाला शक्य तितक्या लवकर स्पर्श करण्याचा प्रयत्न पाठलाग करणारा खेळाडू करीत असतो. शक्य तितक्या लवकर म्हणजे जोपर्यंत तो (ज्याचा पाठलाग केला) आपल्या सहकाऱ्यात जाऊन मिसळत नाही तोपर्यंत. अशा पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूस, ज्याचा पाठलाग केला जातो तो खेळाडू, कांही वेळा एकदम पवित्रा बदलून दोन्ही पयात ओढून धरू शकतो किंवा लवण वा चवडा धरूनही मागे ओढू शकतो. जो खेळाडू पाठलाग करताना सूर मारतो त्याच्या अंगावर जवळच्या क्षेत्ररक्षकाने एकदम उडी मारावी. तसे धरल्यावर लगेच त्याला मागे ओढीत आणावे म्हणजे त्याचा हात मध्य-रेषेपर्यंत लागू शकणार नाही. अशावेळी संघातील इतर खेळाडू अशा पाठ-लागाबाबत सदैव सावध हवेत. पाठलाग करणाऱ्याने आपल्या गतीची दिशा बदलण्याआधीच त्याला चट्कन घेरून टाकून त्याची पकड घेतली जावी मात्र काही पाठलाग करणारे हुषार खेळाडू पाठलागात मध्येच पवित्रा बदलून आपल्याला पकडावयास येणाऱ्या इतर खेळाडूवरच आक्रमण करतात. पाठलाग करणाऱ्यास पकड-ण्यासाठी क्षेत्ररक्षक पुढे आलेला असल्याने तो बाद होण्याची शक्यता असते; तेव्हा पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूस पकडायला जाणाऱ्या खेळाडूंनी संभाव्य धोके गृहीत धरून प्रसंगी मागे सरकण्याच्या तयारीत असले पाहिजे.

(ज) निदान रेषेवर पकड घेणे

निदान रेषा बंद करून समोरच्या संघातील एखादा खेळाडू बाद करून गुण मिळवावा. ही प्रथा दिवसेंदिवस झपाट्याने वाढत आहे. खरेतर हे घातक आहे. निदान रेषेवरच्या खेळाचा उपयोग अंतिम हत्यार म्हणूनच व्हावयास हवा. ज्यावेळी आपल्या संघामध्ये हुकमी चढाईपटू नाही (वा आहे; पण त्या सामन्यात प्रयत्न करूनही तो यशस्वी होत नाही) व समोरच्या संघाच्या व आपल्या गुणात थोडासा फरक आहे, वेळही थोडासाच आहे; अशावेळी निदानरेषा बंद करण्याचा खेळ करणे अधिक युक्त ठरेल. कारण वेळ थोडा असल्याने व थोड्याच गुणांची आघाडी असल्याने प्रतिस्पर्धी चढाईपटू कोणताही धोका न पत्करता निदानरेषेवरच खेळत असतात आणि पिछाडी भरून काढण्यासाठी मग निदानरेषा बंद करणे एवढाच मार्ग उरतो.

निदानरेषा ही मध्यरेषेपासून सव्वातीन मीटरवर असते. प्रत्येक चढाई करणाऱ्याने प्रत्येक चढाईत ही रेषा ओलांडणे आवश्यक असते. ती ओलांडली नाही व खेळाडूही बाद केला नाही तर चढाई करणारा बाद होतो. निदानरेषा ओलांडणे

म्हणजे निदानरेषेच्या पलिकडे संपूर्णपणे एक पाय (टेकवून) टाकून (किमान अंगठा) त्याचवेळी बाकी सर्व शरीर वर उचलणे होय. निदानरेषा बंद करणाऱ्या खेळाडूंनी खालील गोष्टींचा विचार केल्यास त्यांचा फायदा होईल.

(१) निदानरेषा कोणालाही बंद करणे योग्य नव्हे. चढाईत खेळाडू बाद होत नाही म्हणून कोणालाही निदानरेषा बंद करणे हा विचार घातक आहे. भरपूर उंच ताकदवान वेगाने क्षेत्ररक्षण हलविणारा वा खूप जोषामधला खेळाडू यांना अपवादात्मक परिस्थितीशिवाय निदानरेषा बंद करू नये.

(२) निदानरेषा बंद करताना आपण कोणत्या पर्यायांचा वापर करणार याची स्पष्ट जाणीव आपल्या संघातील खेळाडूंना असणे आवश्यक आहे. पर्याय.

(अ) प्रतिस्पर्धी खेळाडूला निदानरेषा कच्ची बंद करणे. त्याने घाबरून वा गोंधळून ती न ओलांडल्यास गुण मिळतो. त्याने ती ओलांडल्यास व ओलांडताना शक्य असल्यास त्याला धरण्याचा प्रयत्न करणे. ज्यावेळी संघातील कोपरारक्षक चवडा पकडीत, पाठ पकड वा ब्लॉक घेण्यात कमकुवत असतात पण प्रतिस्पर्धी चढाईपटू कमकुवत आहेत व त्याचा फायदा उठविणे शक्य आहे वा गरजेचे आहे तेव्हां हा मध्यममार्गी उपाय आहे.

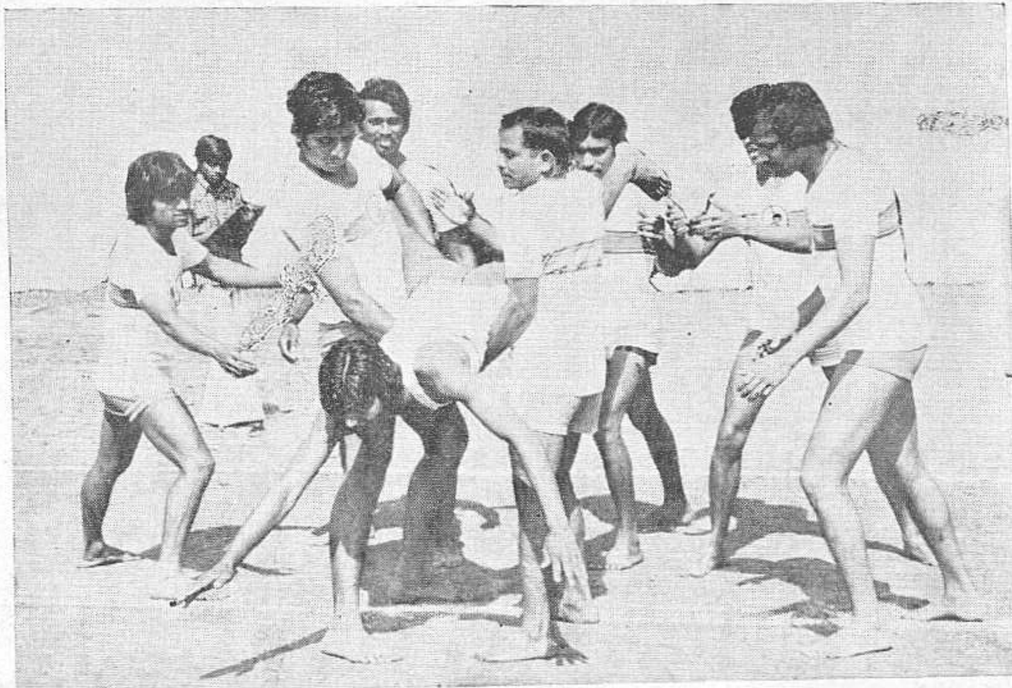
(ब) निदान रेषा पक्की बंद करणे – चढाईपटूने निदानरेषा ओलांडण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याला धरायचेच; मग शेंडी तुटो वा पारंबी तुटो. तसेच निदानरेषेवर चढाईपटूने निदानरेषा न ओलांडता काही ढोवळ चुका केल्यास (उदा. पाठ दाखवून एकीकडून दुसरीकडे पळत गेल्यास), प्रसंगी तो मध्यरेषेजवळ असूनही त्याला धरायचेच.

(क) निदानरेषा बंद करून परिस्थितीनुरुप वागावयाचे. चढाईचा खेळाडू क्षेत्ररक्षण हलविताना व निदानरेषा ओलांडताना शक्य वाटल्यास; संधी आल्यास धरावयाचे नाही तर सोडायचे.

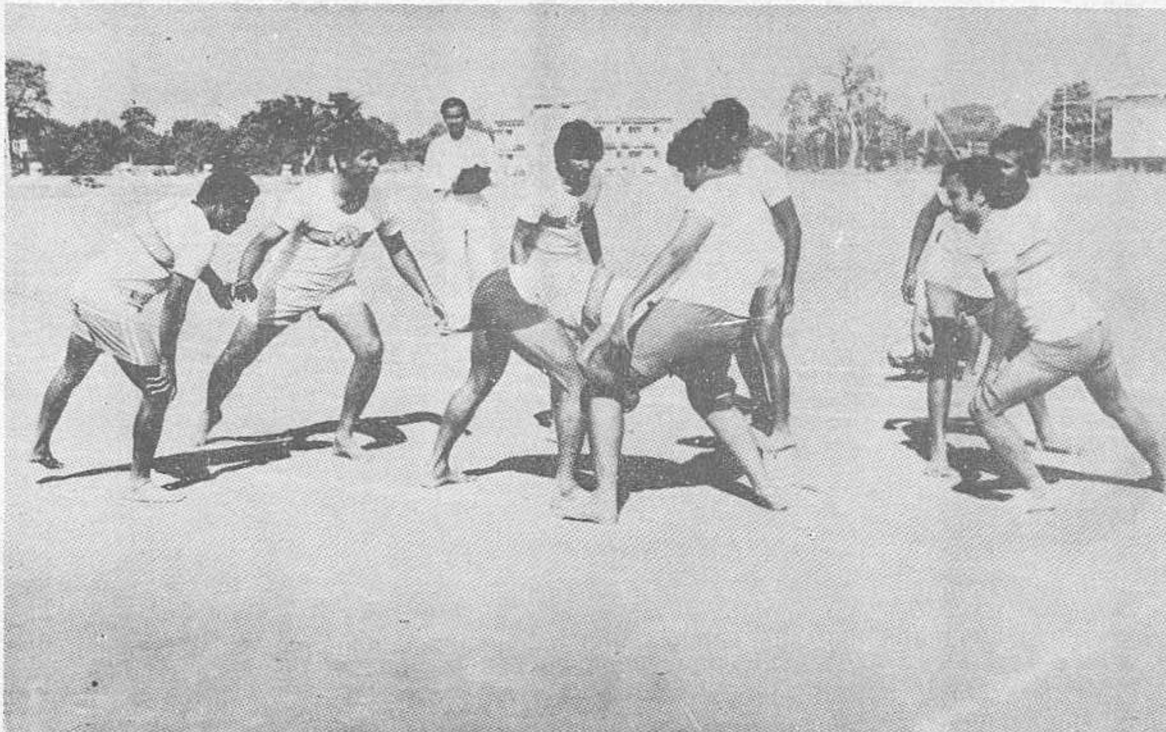
(ड) चढाईपटूला निदानरेषेवर धरण्यापेक्षा वा अडविण्यापेक्षा; त्याचा पटकन पाठलाग करून त्याला बाद करणे हे उद्दिष्ट ठेवावयाचे.

(३) क्षेत्ररक्षणाच्यावेळी पुढे मागे वेगाने हलताना क्षेत्ररक्षण न फुटण्याचा आधी सराव हवा. गोंधळामुळे खेळाडू नाहक बाद होतात.

(४) धरलेला चढाईपटू जागच्याजागी खडा करणे वा वर उचलणे. जर तो जमिनीवर पडला तर त्याचे हात-पाय वा आपल्या क्षेत्ररक्षकांमधील एखाद्याचा हात-पाय मध्यरेषेला स्पर्श होण्याची शक्यता असते.



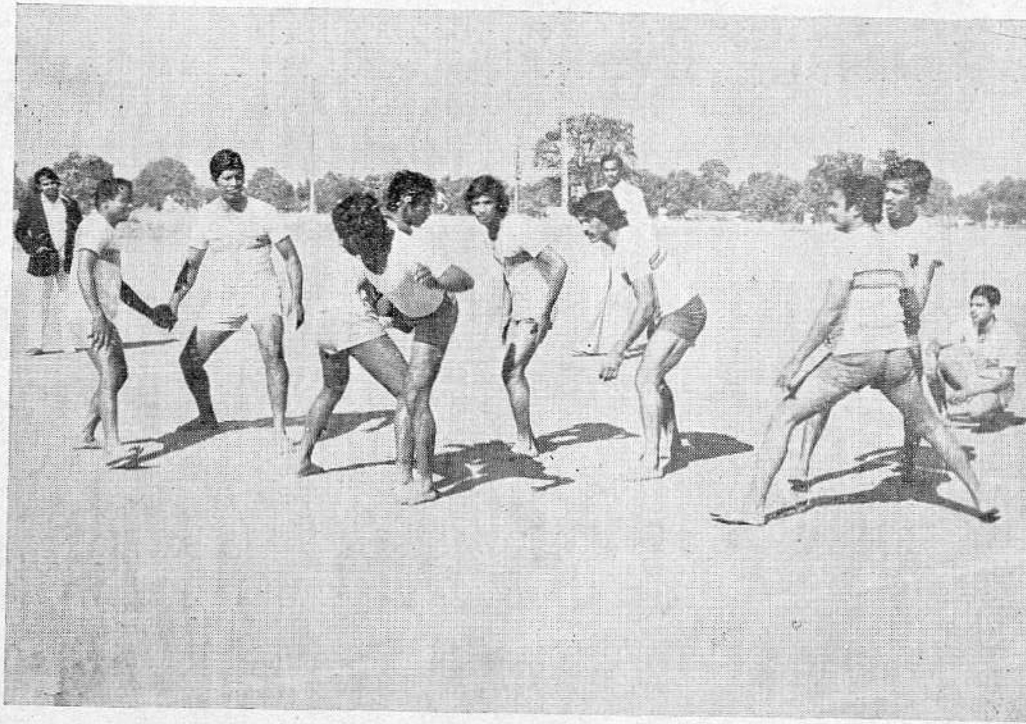
छायाचित्र ४३ (क) पकड करणाऱ्यांचे दुसरे हात चढाईपटूच्या मांड्यात गेल्याने चढाईपटू वर उचलला गेला व निराधार बनला. (पृष्ठ क्र. ८९ व ९०)



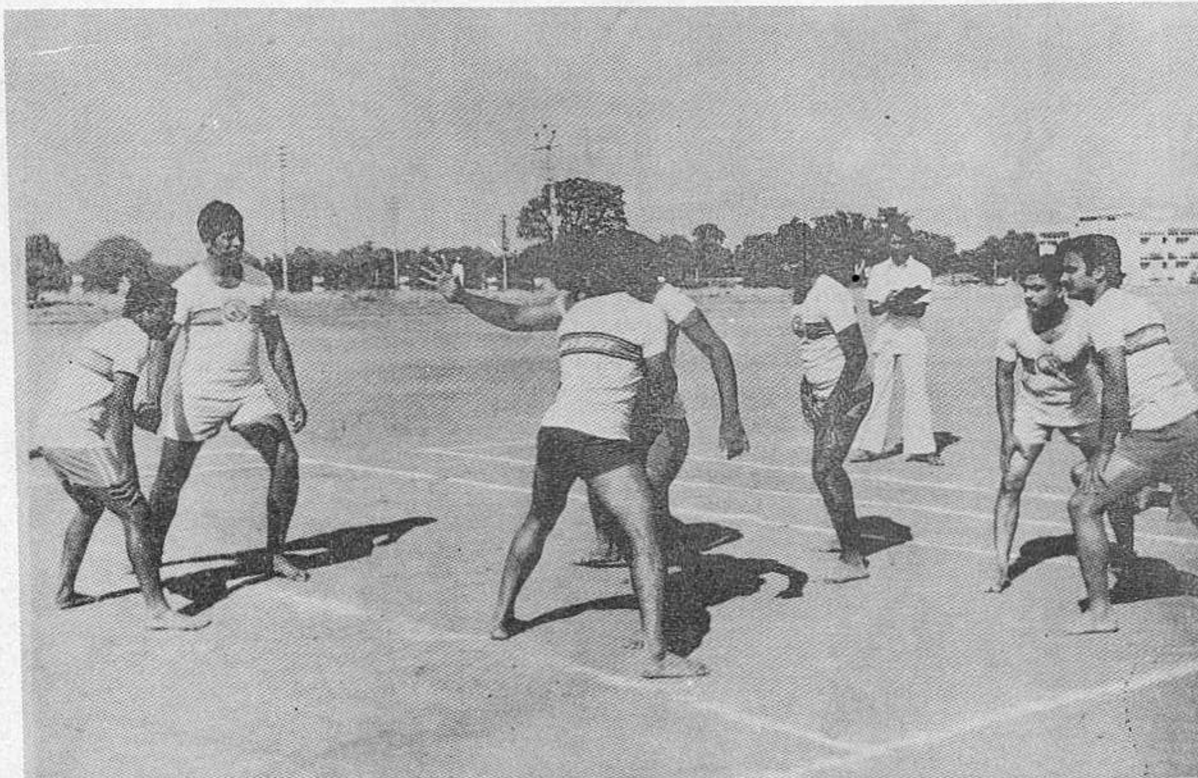
छायाचित्र ४४ पट काढणे--
पकड घेणाऱ्यांचे दोन्ही हात चढाई करणाऱ्याच्या मांडीच्या खाली (पटात गेल्याने चढाई करणारा उताणा होत आहे.
पृष्ठ क्र. ९० (१)



छायाचित्र ४५ दुहेरी पट काढणे--
चढाई करणाऱ्याच्या पटात बचाव करणाऱ्याने दोन्ही हात घातल्याने व डोके दोन्ही मांड्यात घातल्याने चढाई करणारा उचलला गेला आहे. पृष्ठ क्र. ९० (१)



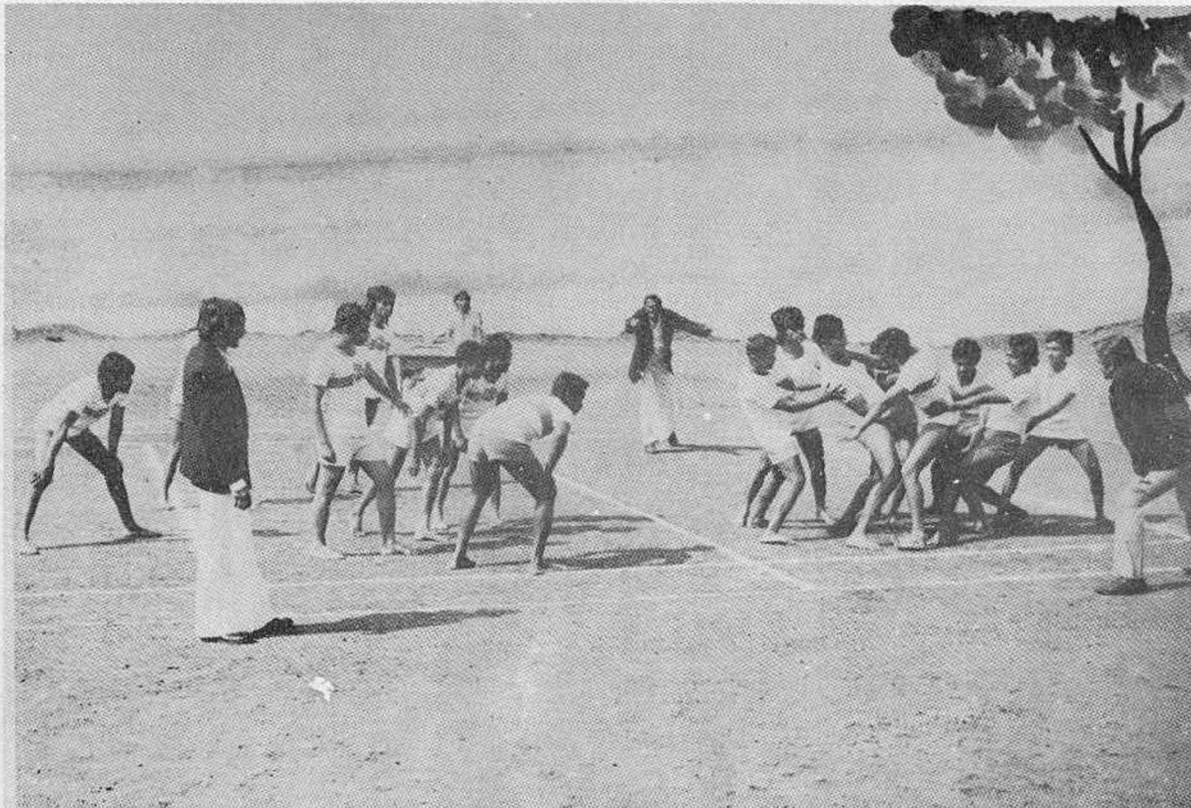
छायाचित्र ४६ अेकेरी पट काढणे--
चढाईपटूच्या पुढे असलेल्या पायाच्या लवणीत बचाव करणाऱ्याने बाहेरून हात घातला आहे व आतील हाताने चढाई करणाऱ्याच्या घोट्याजवळ पकडून गडी उचलून आतल्या बाजूस फिरवला आहे. (पृष्ठ क्र. ९१ व ९२)



छायाचित्र ४७ ब्लॉक करणे—

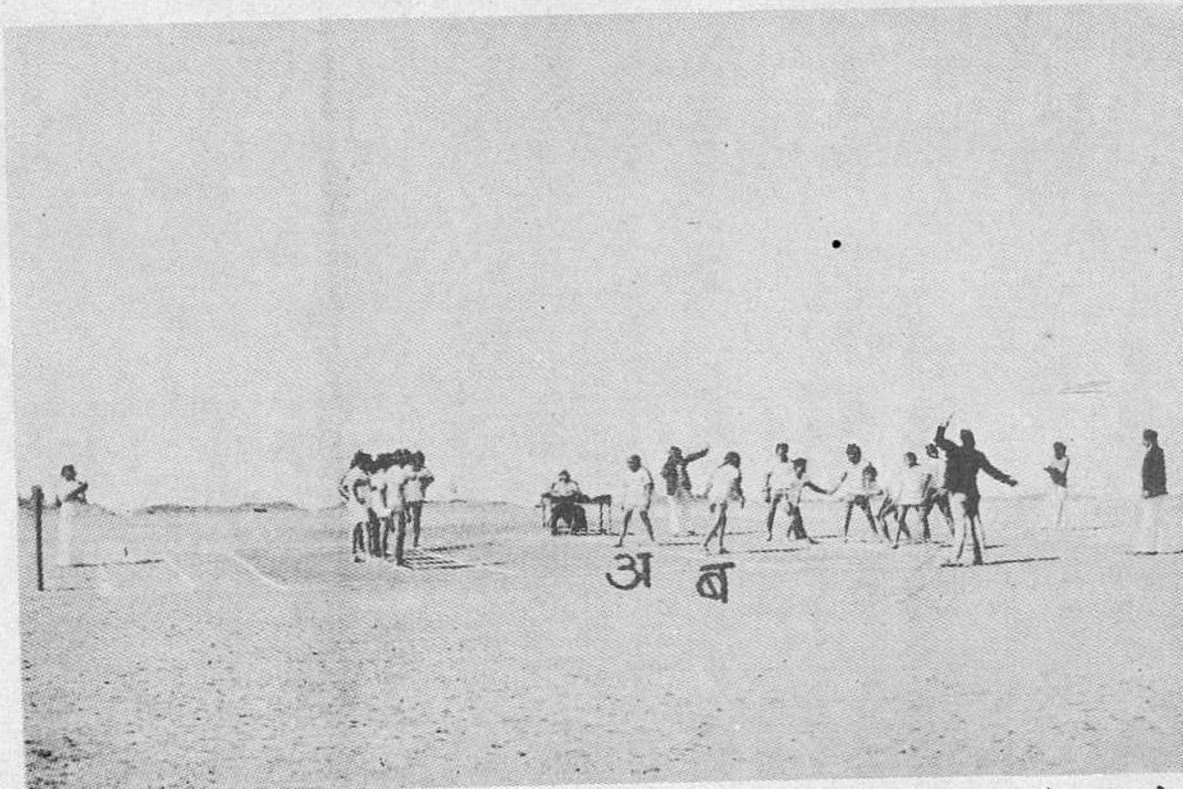
ब्लॉक पद्धतीने पकड घेणाऱ्या खेळाडूच्या दोन्ही पायात अंतर आहे. अेक पाय पुढे व अेक किंचित मागे चढाई करणाऱ्या काखेखाली हात अंगठा अेका बाजूस व चार बोटे दुसऱ्या बाजूस. पकड घेणाऱ्याची छाती चढाईपटूच्या छातीला जवळ जवळ भिडलेली.

(पृष्ठ क्र. ९३)



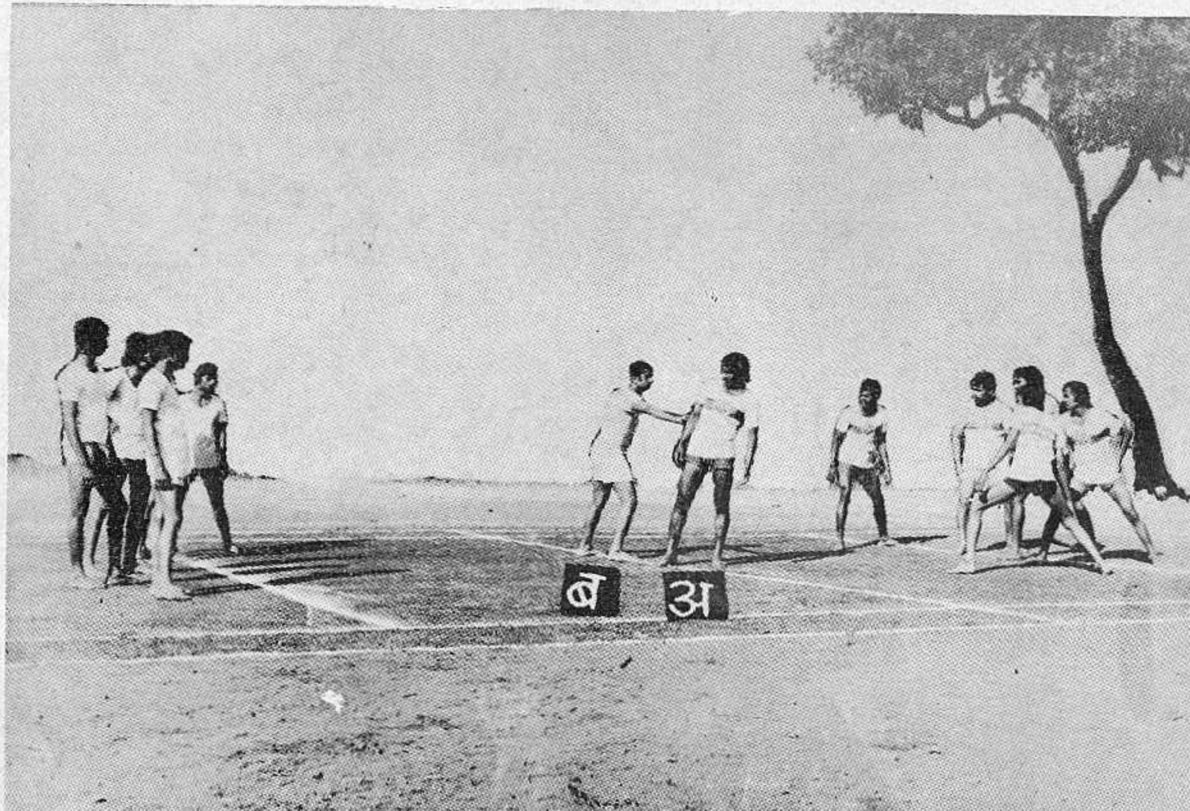
छायाचित्र ४८ चढाई करणाऱ्या खेळाडूची पकड झाली आहे त्याच्या संघातील खेळाडू राखीव क्षेत्रात पाय टाकून तो पहात आहे. झटापट चालू झाल्यावर सर्व क्रीडांगणाचा राखीव क्षेत्रात समावेश होत असल्यामुळे तो बाद नाही.

पृष्ठ क्र. ११५ (१)



छायाचित्र ४९ 'अ' हा खेळाडू चढाई संपवून मध्यरेषेवर आला आहे. त्याचा अेक पाय त्याच्या बाजूच्या मैदानात आहे त्याचवेळी प्रतिस्पर्धी संघातील ब ह्या खेळाडूने मध्यरेषा ओलांडून चढाई केली आहे अशा वेळी 'अ' हा बाद होतो.

(पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)



छायाचित्र ५० 'ब'ने मध्यरेषा न ओलांडताच 'अ' ला हात लावला अशावेळी अ बाद होत नाही कारण 'ब' ची चढाई चालू झालेली नाही. (पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)

'अ' हा 'ब' ची चढाई चालू होताक्षणीच बाद झाला.

(५) निदानरेषा बंद करताना बहुधा प्रधान काम कोपरारक्षकाचे असते. निदानरेषा ओलांडताना चढाईपटूने पाय टेकविला की, त्याचा पाय घोटयात पकडून त्याला मागे खेचले पाहिजे.

(६) काही चढाई करणारे खेळाडू निदानरेषा न ओलांडता हाताने खेळाडूस बाद करण्याचा प्रयत्न करतात. अशा खेळाडूंना कोणीही बाद होऊ नये. चढाईपटूने पायाने निदानरेषा ओलांडण्याचा प्रयत्न केल्यास मात्र पकडावे.

(७) आपण निदानरेषा पक्की बंद केली व आपले चढाईपटू बाद असले तर; विरुध्द संघाच्या अंगणात शक्यतो लवकर जाऊन, दम घालून, निदानरेषा ओलांडून आपल्या अंगणात परत यावे. परत येताना आपला पाठलाग होणार नाही याची काळजी घ्यावी. चढाई करताना कोणीही नाहक बाद होऊ नये. याप्रसंगी वेळ ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट असते. प्रतिस्पर्ध्यांनी नाहक वेळ घालविण्याचा प्रयत्न केल्यास ती गोष्ट पंचांच्या निदर्शनास आणावी.

बचावाच्या खेळामध्ये कांही कौशल्ये वा काही युक्त्या प्रसंग पाहून सोडाव्या लागतात. उदा. एखादा खूप ताकदवान पण फारसा खेळ नसलेला (कमी दर्जेदार) खेळाडू एकदम कोपऱ्यात घुसतो. त्याला पकडणे शक्य असले तरी थोडे धोकादायक असते. अशावेळी निदानरेषेच्या थोडे मागे क्षेत्ररक्षण ठेऊन हळूहळू मागे सरकावे. यामुळे तडक एकदम ताज्या दमाच्या कोपऱ्यात खोलवर घुसणाऱ्या चढाईपटूच्या चढाईचा पहिला भाग (१० सेकंद भाग हा) कोपऱ्यात येऊन अंदाज घेण्यातच खर्च होतो. स्वाभाविकपणे त्याला खेळाडू बाद करण्यास वा कोपऱ्यात येऊन अंदाज घेण्यास कमी वेळ रहातो. तसेच दमाचा ताजेपणाही (Force) कमी कमी होत जातो.

दोन वा तीन खेळाडू मैदानात उरलेले असतानाही चढाईपटूला निदानरेषेपासून खेळवत हळूहळू मागे न्यावे. त्यामुळे वरीलप्रमाणेच त्याचा वेळ वाया जातो. व त्याला खेळाडू बाद करण्यास कमी वेळ रहातो. बचाव करणाऱ्या क्षेत्ररक्षकांची संख्या एकपासून चारपर्यंत ज्याप्रमाणे बदलत जाईल त्याप्रमाणे त्यांनी बचाव करण्याचे काही विशेष पवित्रे असतात काय? या परिस्थितीत क्षेत्र-रक्षण विविध प्रकारे कसे असू शकते, याचे आकृतीसह विवेचन चढाईच्या प्रकरणात आले आहेच, परंतु त्याचा संदर्भ चढाईपटूने त्यावर मात कशी

करावी या संदर्भात आहे. याचाच अर्थ असा आहे की, एक ते चार संख्येने क्षेत्ररक्षक संघात असताना प्रथम कोणीही बाद न होणे आणि दुसरे उद्दिष्ट शक्य झाल्यास व संधी मिळाल्यास पकड करणे हा आहे/असते. हा बचाव करणे, समोरच्या चढाईपटूकडे असलेले कौशल्य व त्याचा पवित्रा, त्याने प्रत्यक्ष चढाईत केलेल्या चुका, सामन्याची त्यावेळची एकंदरीत स्थिती व क्षेत्ररक्षकांचे पकडी घेण्याचे कौशल्य यावर अवलंबून आहे आणि बऱ्याच प्रमाणात चढाई-पटूच्या क्रियेला प्रतिक्रिया असे त्याचे स्वरुप असते.

थोडक्यात बचावतंत्र :—

१) बाहेर अंतिम रेषेपासून चार मीटरच्या आंत शक्यतो पकड घेऊ नये.

२) चढाई करणारा खेळाडू ज्या ठिकाणी असेल त्याच्या समोरचा सरळ रेषेतील (मध्यरेषेला लंबातर असलेली सरळरेषा) खेळाडू हा अंतिम रेषेच्या अगदी जवळ हवा व इतर खेळाडूंनी चढाईपटूच्या बाजूस अर्धवर्तुळाकृती रहावयाचे.

३) चढाईपटूची नजर वा पवित्रा चुकला की बहुधा पकड यशस्वी होते. हा क्षण नेमका पकडता आला पाहिजे.

४) काही सांकेतिक इशाऱ्याने (नजर वा हाताच्या) आपण पकड घेणार याची पूर्वसूचना क्षणभर इतर क्षेत्ररक्षकांना देता आल्यास सोयीचे ठरते.

५) पकड घेताना मोठा आवाज द्यावा. चढाईपटू क्षणमात्र गोंधळतो व आपले क्षेत्ररक्षणही अधिक कृतीशील बनते.

६) पकड घेताना ती आपण एकट्याच्या ताकदीवर व कौशल्यावर यशस्वी करू याची जबाबदारी घ्यावी.

७) इतरांनी घेतलेल्या पकडीला प्रसंगी आपण बाद होण्याचा धोका पत्करूनही मदतीस गेले पाहिजे.

८) पकडलेल्या खेळाडूला अंतिम रेषेकडे वा राखीव क्षेत्राकडे वळवावे.

९) चढाईपटूला जमिनीपासून वर उचलावे त्यामुळे त्याची प्रतिकार करण्याची (समोरच्या क्षेत्ररक्षकास ढकलण्याची, ताकद लावण्याची) शक्ती संपते.

१०) साखळी पद्धतीने क्षेत्ररक्षण देत असल्यास नं. २, ४ व ६ या जागी उंच खेळाडू ठेवावेत (जे स्वतंत्ररित्या पकड घेऊ शकत नाहीत

वा ज्यांचा संघात समावेश प्रामुख्याने चढाईपटू म्हणून झालेला आहे. असे उंच खेळाडू). त्यामुळे कव्हर अधिक लांबच्या पल्ल्यात सहज हालचाल करू शकते. (Free movements in longer range). कारण त्या क्षेत्ररक्षकाच्या हाताचा आवाका अधिक असतो.

११) शक्य होताच पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूलाच पकडण्याची संधी साधावी.

१२) चढाईपटूच्या पदलालित्यावर बारकाईने लक्ष द्यावे. त्याला तुम्हाला पायाने चकविण्याची संधी देवू नये.

•

४

संघनायक

कबड्डीच्या खेळातील संघनायकाची जागा ही वैशिष्ठ्यपूर्ण आणि महत्त्वपूर्ण आहे. स्वत: चांगले खेळणे ही वैयक्तिक कौशल्याची बाब आहे. परंतु स्वत:च्या संघाला योग्य त्या पद्धतीने खेळवणे, समोरच्या संघातील कच्चे दुवे ओळखणे, त्यावर उपाय योजणे, सतत बदलत जाणाऱ्या गतिमान खेळात परिस्थितीचे अचूक मूल्यमापन करणे व त्यावर निर्णय घेवून त्याची अंमलबजावणी करणे अशा अनेकविध जबाबदाऱ्या संघनायकास पार पाडावयाच्या असतात आणि याबरोबरच तो संघातील उत्कृष्ट खेळाडू असल्याने खेळाडू म्हणूनही त्याला आपला कस सिद्ध करावा लागतोच.

संघ निवडण्यापासून संघनायकाच्या जबाबदारीची आणि कसोटीची सुरवात होते. निवड समितीने समजा बारा खेळाडूंची निवड केली आहे; तर यापैकी कोणते सात खेळाडू प्रत्यक्ष खेळवावेत याचा काळजीपूर्वक विचार व निर्णय

संघनायकाने घ्यावयाचा असतो. समोरच्या संघातील खेळाडूंच्या कुवतीचा नेमका आडाखा बांधण्यावर हे अवलंबून असते. समोरच्या संघाची निदान रेषेवरील पकड किती प्रभावी आहे आणि त्याला प्रत्युत्तर देण्यासाठी बारापैकी कोण निवडावेत? समोरच्या संघातल्या चढाईपटूंची चढाईची पद्धत कोणती आणि त्यांना प्रतिबंध करण्यास बारापैकी कोणाला आत घ्यावे? समोरच्या संघाच्या क्षेत्ररक्षणातून खेळाडू बाद करण्यास कोण उपयोगी ठरेल? संघात घ्यावयाच्या कोणत्या खेळाडूंच्या पकडी एकमेकांना पूरक अशा आहेत व होतात? या सर्व बाजूंचा विचार संघ निवडताना संघनायकाने करावयास हवा. सरावात दिसलेले खेळाडूचे कौशल्य. प्रत्यक्ष सामन्यात तसेच त्यावेळच्या स्पर्धेत व आधीच्या स्पर्धेत दिसलेला खेळाडूंचा कस (कारण सरावात चांगले खेळणारे खेळाडू कांहीवेळा मैदानात अकारण घबराटीमुळे प्रत्यक्ष सामन्यात उपयोगी पडत नाहीत; हा अनेकदा येणारा अनुभव आहे.) व प्रत्यक्ष त्यावेळच्या सामन्यात त्याचा होणारा उपयोग या सर्वांचे अचूक निदान संघाला अधिकाधिक फायदेशीर होईल व या पद्धतीने ते संघनायकाला करता आले पाहिजे.

सामना चालू होण्यापूर्वी संघनायकाने खालील प्राथमिक जबाबदाऱ्या पार पाडावयास हव्यात :—

(१) सर्व खेळाडू योग्य त्या पद्धतीने, शिस्तीने मैदानावर घेवून जाणे.

(२) खेळाडूंच्या पाठीवर, छातीवर ठळक मोठे नंबर आहेत की नाहीत हे संघनायकाने जरूर पाहावे. त्या क्रमांकाने गुणपत्रकावर नावे द्यावीत.

(३) ओलीसुकीच्या निर्णयाप्रमाणे अंगण निवडणे. याबाबत सूर्यप्रकाशाची दिशा, मैदानाच्या दोन्ही बाजूंच्या क्रीडांगणाची परिस्थिती (अजूनही अनेक ठिकाणी कबड्डीची मैदाने शास्त्रशुद्ध व उत्तम नसल्याने क्रीडांगणाच्या एखाद्या बाजूसच माती उकरणे, पाय घसरणे, थोडे खड्डे असणे, उतार असणे असे प्रकार असतात. याबाबत कोणती बाजू सुरवातीला फलदायी ठरेल याचा अंदाज संघनायकास नेमका करता यावयास हवा.) या बाबी विचारात घेणे.

(४) एकूण मैदानच सुस्थितीत आहे की नाही याची पाहणी करणे.

(५) कांही खेळाडूंना खेळताना कांही गोष्टी आवश्यक असतात. उदा. काही खेळाडूंच्या पायाच्या अंगठ्याखालची कातडी जमिनीला घासून लगेच निघते व मग त्यांना सफाईदार हालचाली करताना त्रास होतो. अशा खेळाडूंनी आपले अंगठे योग्य प्रकारे बांधले आहेत की नाहीत हे पहाणे. ही साधी पण महत्त्वाची गोष्ट ठरते. याबाबत संघातील सर्व खेळाडूंच्या गरजांची कल्पना संघनायकास उत्तमपणे असावयास हवी.

(६) सामन्यापूर्वी खेळाचे सर्व नियम आपल्या खेळाडूंना माहीत करण्याची जबाबदारी संघनायकाने घ्यावी.

(७) पंच, सामना, संयोजक, प्रतिस्पर्धी, स्वतःच्या संघातील खेळाडू, प्रेक्षक यांच्याशी संघनायकाने प्रथमपासून अत्यंत खिलाडूवृत्तीने वागावे व आपल्या खेळाडूंनाही त्याचप्रमाणे वागण्यास भाग पाडावे. प्रेक्षकांच्या हुल्लडीला बळी पडून वा विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूंच्या चुकीच्या वर्तनाला प्रत्युत्तर म्हणून हमरीतुमरीवर येण्याचे प्रसंग कटाक्षाने टाळावेत. या सर्वांसाठी संघावर संघनायकाचे खूपच वजन हवे.

प्रत्यक्ष सामना चालू झाल्यानंतर संघनायकास खूपच महत्त्वाची जबाबदारी पार पाडावयाची असते. क्रिकेटच्या सामन्यात संघनायकाचे काम फार महत्त्वाचे मानतात. कबड्डीच्या खेळातही ते कोणत्याही दृष्टीने कमी नसून प्रसंगी क्रिकेट पेक्षाही कांकणभर महत्वाचे ठरेल. याचे कारण क्रिकेटमध्ये निर्णय घेण्यास व त्यानुसार रचना बदलण्यास, विचार विनिमय करण्यास वेळ उपलब्ध असतो. त्याप्रमाणे गोलंदाजीत, क्षेत्ररक्षणात बदल करण्यास अवसर मिळतो. कबड्डीतील वेळाचे बंधन आणि खेळाची गतिमानता यामुळे निर्णय अत्यंत चटकन घ्यावे लागतात. त्याचे फायदेतोटे हे संघाच्या विजयावर निर्णायक परिणाम करण्याची शक्यता असते आणि चुकीच्या निर्णयानंतर पुन्हा संघ सावरण्यासाठी वेळ अत्यंत मर्यादित असल्याने संघनायकाला फार दूरदृष्टीने तल्लखपणे हे निर्णय घ्यावे लागतात. ते निर्णय घेतल्यावर आकस्मितपणे पुढच्याच क्षणाला सामन्याची परिस्थिती बदलते आणि परिस्थितीचे पुन्हा नवे मूल्यमापन करावे लागते.

सामना चालू झाल्यानंतर संघनायकाने खालील जबाबदाऱ्या पार पाडावयाच्या असतात.

(१) क्षेत्ररक्षणामध्ये खेळाडूंना ज्या जागा नेमून दिल्या आहेत त्याप्रमाणे त्यांची जबाबदारी योग्य प्रकारे पार पाडतात की नाही? आणि ठरविल्याप्रमाणे पकडी घेतात की नाही? सफाईदारपणे पुढे-मागे हालतात की नाही? अचानक आलेल्या संधीचा फायदा उठवितात की नाही? या सर्व बाबींवर संघनायकाची बारीक नजर हवी. यात कोठे कमतरता दिसल्यास; नेमकी कशामुळे ही कमतरता आहे हे त्याने ओळखले पाहिजे. त्याप्रमाणे खेळाडूला समजावून सांगून कदाचित त्याची संघातील जागा बदलून प्रसंगी तो खेळाडू बदलून पण क्षेत्ररक्षणासाठी सातत्य व कार्यक्षमता टिकवावयास हवी.

(२) चढाईस कोण जाणार हे त्याने सुचवावे,. त्याच खेळाडूने पुढे येऊन चढाईस जावे. खेळाडू चढाई करणार एवढ्यात कांही कारणाने संघनायकाने निर्णय बदलला तरी त्या खेळाडूने मध्य रेषेपासूनच झटकन आत येवून संघनायकाच्या आज्ञेचे पालन करावे. तसे संघनायकाचे संघावर वजन हवे. चढाई करणाऱ्या खेळाडूकडून कोणती कामगिरी अभिप्रेत आहे? उदा. नुसती निदान रेषा ओलांडून वेळ घालविणे, क्षेत्ररक्षण खूप हलविणे, खेळाडू बाद करण्याचा स्वत: धोका पत्करून प्रयत्न करणे. याबाबत त्या खेळाडूस संघनायकाने सूचना द्यावी. कोणत्या धोक्यापासून त्याने स्वत:ला सावध ठेवावे. (उदा.-कोपऱ्यात पायावर डाईव्ह पडेल, पाच नंबर पट काढण्याच्या पवित्र्यात आहे). वगैरे कोणत्या तंत्राने खेळाडू बाद करावा (लाथेने, पायाने, हाताने, झापेने) याबाबत त्याला सूचना द्यावी. यासाठी संघनायकाला त्या खेळाडूकडे असलेली कौशल्ये, त्याने त्यापूर्वीच्या चढायात कोणती कौशल्ये वापरली, समोरच्या संघातील क्षेत्ररक्षकांची संख्या, ते ज्या पद्धतीने पकडी घेतील त्याचा संभाव्य विचार अशा अनेकविधि गोष्टींचे फार चटकन अंदाज बांधून त्यानुसार खेळाडूंना सूचना द्याव्या लागतात.

(३) विरोधी संघातील खेळाडू चढाईस आला असताना बचावाच्या धोरणांच्या सूचना संघनायकाने संघास द्याव्यात. खेळ चालू असताना इतर कोणीही बोलू नये. हे त्याने पहावे. अन्यथा उगीचच गोंधळ निर्माण होतो. असे बोलणे नियमबाह्यही असते.

(४) खेळ ज्यावेळी दोलायमान होत असतो त्यावेळेस आपले गुण किती? विरुद्ध पक्षाचे किती? वगैरे गोष्टींचे अचूक ज्ञान संघनायकाला हवे. गुणफलक व वेळेचे अवधान याला अनुलक्षून केलेली कारवाई सामन्याचा आपल्याला अनुकूल असा निर्णय फिरण्यास कारणीभूत ठरते. (उदा. सामना संपण्यास एक मिनीट आहे प्रतिस्पर्धकांवर सहा गुणांची आघाडी आहे आपल्याकडे चांगले चढाईपटू नाहीत. प्रतिस्पर्ध्यांनी निदानरेषा बंद केली आहे. अशावेळी निदानरेषा न ओलांडता पंचांनी शिटी मारून बाहेर काढेपर्यंत नुसता दम प्रतिस्पर्ध्यांच्या अंगणात घालून जास्तीत जास्त वेळ काढणे. हे सामना जिंकणारे ठरेल हे संघनायकाने ओळखावयाला हवे).

(५) वेळप्रसंग पाहून खेळाच्या धोरणात एकदम बदल करणे, खेळ तापविणे, थंड करणे या सर्व तंत्रांचा संघनायकाला पुरेपूर परिचय हवा.

(६) ज्यावेळी संघ संकटात आहे आणि इतर खेळाडू विजयाबद्दल साशंक झाले आहेत अशावेळी स्वत: चौफेर धडाडीचा खेळ करणे आणि आपल्या संघाचा विजयाबद्दल आत्मविश्वास पुन्हा मिळवून देणे ही संघनायकाची सर्वांत मोठी जबाबदारी होय.

या सर्व गोष्टी यशस्वीपणे पार पाडाव्यात म्हणूनच संघनायक :—

(१) एक उत्कृष्ट खेळाडू शक्यतो सर्वोत्कृष्ट व चौफेर खेळाडू हवा.

(२) नियमांचा अभ्यासक, स्वभावाने अत्यंत गोड असावयास हवा. खेळाडूंच्या बरोबर त्याचे वागणे मनमोकळे व खिलाडूवृत्तीचे हवे. तो मनाने दिलदार, स्वभावाने उमदा व सर्वांशी मिळून मिसळून वागतानाही स्वत:चे वैशिष्ट काायम राखणारा हवा.

(३) निर्णय ताबडतोब व ठामपणे घेऊन सुव्यवस्थितपणे कारवाई करण्याची त्याची क्षमता हवी.

वरील सर्व विवेचनांवरून समजून येईल की, संघनायक हा केवळ चांगला खेळाडू असून भागत नाही तर त्याच्याजवळ इतर अनेक महत्वाचे गुण लागतात. त्यादृष्टीने संघातील नेमकी कोणती जागा संघनायकाने स्वीकारावी याचा विचार केला पाहिजे. संघनायक हा अष्टपैलू असतो व तो कोणतीही जागा स्वीकारु शकतो ही गोष्ट वेगळी. संघात तो जी जागा उत्तमपणे सांभाळतो उदाः– कोपरारक्षकत्या जागेसाठी दुसरा खेळाडूच नसल्यास त्याला ती जागा स्वीकारावयास हवी हे ही मान्य करता येईल. परंतु ज्यावेळी संघात ती जागा समर्थपणे सांभाळणारा दुसरा खेळाडू आहे अशावेळी संघनायकाने कोणत्या जागी उभे रहावे? सामन्यातील डावपेच व खेळ या दृष्टीने संघनायक हा संघातील सर्वात महत्वाचा खेळाडू म्हणून मान्य केले की, त्याला जास्तीत जास्त आराम हा इतर वेळा दिला पाहिजे. त्याला विनाकारण सारख्या चढाया टाकावयास लागू नयेत (संघात इतर चढाई पटू असताना) आणि त्याने विनाकारण एकसारखे क्षेत्ररक्षण सांभाळून दमू नये. संपूर्ण सामना आपल्या नियंत्रणाखाली अक्कलहुषारीने खेळविणे आणि कोठे काही कमी पडल्यास ती जागा समर्थपणे भरून काढणे ही त्याची जबाबदारी. खऱ्या संघनायकाचे अस्तित्व संघाला प्रेरणादायक असल्याने तो मैदानात सतत असणे आवश्यक आहे. यादृष्टीने क्र. २, ४ व ६ (कोपरारक्षकाच्या हाताला वा मध्यरक्षकामध्ये) या क्रमांकावर संघनायकाने उभे रहावे. यात मध्यरक्षकामधील जागा चांगली कारणे.–

(१) कमीतकमी हालावयास लागून कमीतकमी दमणे.

(२) बाद होण्याची शक्यता सर्वात कमी कारण बाजूस क्षेत्ररक्षण.

(३) संघाला दोन्ही बाजूस सूचना सहजपणे समजतात.

(४) कोपरारक्षकाबरोबर रहाताना त्याच्या चुकीच्या पकडीमुळे व चुकीच्या पुढेमागे जाण्यामुळे नाहक बाद होण्याची शक्यता मध्ये राहिल्याने टळते.

सध्या नामवंत असलेल्या संघाचे संघनायक बहुधा हे पाळत नाहीत. पळल्यास अर्धाच भाग पाळतात. म्हणजे ते क्षेत्ररक्षण देतात. गरज पडल्याशिवाय

चढाईच करत नाहीत. श्री. मदन पुजारी याबाबत आदर्श ठरावेत. त्यांचा बलाढ्य रेल्वे संघ अनेकवेळा सामन्याच्या सुरवातीपासून सामन्यात आघाडी घेई आणि त्यामुळे ते संपूर्ण सामन्यात एकदाही चढाई करत नसत. परंतु गरज पडताच ते अतिशय आक्रमक व फलदायी चढाई करू शकत. इतर खेळाडूंच्या बाबतीतही हे मान्य करावयास काय हरकत आहे ? संघनायकाकडे केवळ चांगला खेळाडू म्हणून न बघता संघाची सक्रिय अक्कलहुषारी म्हणूनच बघितल्यास हे मान्य व्हावे. जे नवीन कबड्डी संघ काढतात त्यांनी या बाबतीत प्रयोग करून बघण्यासारखे आहेत.

५

खेळाचे मानसशास्त्र

लढणाऱ्याच्या हातातील शस्त्र किती प्रभावी आहे, यापेक्षाही त्याचा जिंकण्याचा निर्धार किती पक्का आणि पोटतिडकीचा, आत्मविश्वासपूर्वक आहे यावर लढाईचा निकाल अवलंबून असतो. याचाच अर्थ असा आहे की, लढ्याचे शारिरीक शास्त्र वेगळे आणि त्यासाठी सैनिकांच्या मनाची तयारी करण्याचे शास्त्र वेगळे. लढता लढता मरा नाहीतर कड्यावरून उड्या टाकून मरा पण पाठ दाखवून परतु नका असे सांगणारा शेलारमामा; गड काबीज होत नसेल तर माझे डोके तोफेच्या तोंडावर बांधा आणि तोफेबरोबर ते तरी गडावर जाऊन पडू दे. असे बोलून सैनिकांना चेतावणारा चिमाजीअप्पा किंवा लढाई हरता हरता हर हर महादेवाच्या घोषाने स्फुरण पाऊन शत्रूला चारी मुंड्या चीत करणारी मराठी पलटण ही सारी युद्धातली मानसशास्त्राची उदाहरणे आहेत.

जिंकण्याची इच्छा तर स्पर्धेत उतरणाऱ्या सर्वांनाच असते. त्यासाठी काहीं-जणांनी तरी परिश्रमपूर्वक तयारीही केलेली असते. परंतु तरीही मनाच्या कोपऱ्यात सामन्याबद्दल कोठे तरी कमीजास्त प्रमाणात अदृश्य काळजी असणे, समोरच्या संघातील उत्तम खेळाडूबद्दल मानसिक दडपण या गोष्टी खेळाडूच्या मनात असणे मानवी स्वभावाला धरूनच आहे. अत्याधुनिक विज्ञानाच्या सहाय्याने चंद्रावर जाणारे आकाशवीरही चर्चमध्ये प्रार्थना करून निघतात. तर नशिबाचा फासा (नाणेफेकीपासून ते सामना संपेपर्यंत) आपल्या बाजूने कसा पडेल त्या नियतीचा काहीच अंदाज नसलेला खेळाडू विशेषतः अटीं-तटीच्या सामन्यात मनात कोठेतरी काही प्रमाणात धास्तावलेला असणे स्वाभाविक आहे. त्यांची ही धास्तावलेली स्थिती कमीत कमी होईल, त्यांना जास्तीत जास्त उमेद वाटेल, आत्मविश्वास येईल, जिंकण्याची खात्री उत्पन्न होईल यासाठी आपल्या संघातील खेळाडूंना विशेषतः घाबरट मनोवृत्तीच्या खेळाडूंना कसे हाताळावयाचे याचा वेगळा विचार व्यवस्थापक, संघनायक व संघातील जुन्या जाणत्या खेळाडूंनी करावयास हवा.

सामन्याआधी केवळ हा विचार करावयाचा नसून सामना चालू असतानाही याबाबतचे अवधान संघनायकाने राखावयास हवे.

याबाबतची दुसरी बाजू म्हणजे समोरच्या संघाचे मानसिक अवसान कसे ढासळेल किंवा विनाकारण फुशारून जावून ते कसे ढिले रहातील याचाही विचार व बंदोबस्त शक्य तेवढ्या प्रमाणात करावयास हवा.

हे विवेचन एकंदरीत पहाता सर्वच खेळातील खेळाडू व सामन्याबाबत खरे आहे. परंतु तरीही कबड्डी खेळाडूची कल्पना मध्यवर्ती धरून आपण विचार करणे श्रेयस्कर होईल.

एक गोष्ट प्रथमतः स्पष्ट करावयास हवी की, ज्या गोष्टीमुळे खेळाडूंच्या श्रद्धा सुखावल्या जातात, त्यांना धीर येतो, विजयी होऊ असा आत्मविश्वास यतो त्या बऱ्याचशा संकल्पना या अंधश्रद्धेत मोडतात. आधुनिक वैज्ञानिक युगात त्यांना विनाकारण बळकटी आणणे चुकीचे व अयोग्य नव्हे काय? खेळाचा सराव, खेळातील कौशल्य, खेळाचा दर्जा यावर खेळाचा निकाल अवलंबून असतो अशी स्पष्ट वैज्ञानिक जाणीव खेळाडूंना का देवू नये? प्रस्तुत लेखक हा वैज्ञानिक दृष्टीकोनाचा कट्टर पुरस्कर्ता असल्याने ही जाणीव सातत्याने

देणे व खेळाडूचे मन घडविणे हेच योग्य व इष्ट असे त्यालाही वाटते. परंतु ज्यावेळी संघातील सर्व खेळाडू इहवादी नसून निदान कांही खेळाडू (आणि बहुधा सर्वच खेळाडू) श्रद्धावादी, नियतीवादी असतात त्यावेळी विजय मिळविण्यासाठी या शस्त्राचा उपयोग जमेल तेवढा करावाच लागतो. युद्धातील शस्त्राचा तो एक भाग असतो आणि युद्धात सर्व काही क्षम्य असते. (बरोबर नव्हे) या नात्याने या बाजूचा उपयोग कौशल्याने करणे गैर नव्हे. याची काही गमतीदार उदाहरणे मी मुद्दा स्पष्ट करण्यासाठी देत आहे. या स्वरूपाची उदाहरणे अक्षरशः असंख्य असू शकतील. ती आपापल्या संघातील खेळाडूंच्या संदर्भात माहिती करून घेऊन त्याचा योग्य वापर करणे हे अर्थातच त्या त्या प्रसंगावर व व्यक्तीवर अवलंबून आहे.

(१) नाणफेक जिंकणे वा हरणे यावर सामन्याच्या निकालाचे सूचन होते अशी कल्पना बरेच खेळाडू बाळगून असतात. वस्तुतः याला कांहीही आधार नाही. नाणेफेक जिंकूनही सामना हरल्याचे अनेक प्रसंग दाखविता येतील. (नाणेफेक जिंकण्यामुळे बाद पद्धतीच्या सामन्यात चाळीस मिनिटे समान गुण झाल्यास मिळणारा बोनस गुण हा वेगळा. वरील श्रद्धेशी त्याचा संबंध जोडता येणार नाही.) परंतु एखादा संघनायक एखाद्या महत्वाच्या स्पर्धेत पहिल्यापासून सतत नाणेफेक जिंकत गेला तर नाणे न जिंकलेले अपशकुनी असा विचार त्याच्या व खेळाडूंच्या मनात कळत न कळत असतोच. अशावेळी उपांत्य वा अंत्य सामन्यात तो नेमका नाणेफेक हरल्यास खेळाडूंच्या मनात कोठेतरी पाल चुकचुकते. अशाप्रसंगी संघनायकाने शक्य त्या पद्धतीने आपल्या खेळाडूंचा आत्मविश्वास ढासळणार नाही याची काळजी घ्यावी लागते.

(२) ज्या सामन्यांसाठी दोन ते तीन क्रीडांगणे आखलेली असतात त्यापैकी एका क्रीडांगणावर एका बाजूला जाऊन एक संघ उभा रहातो. त्या संघाने तो सामना जिंकला तर या क्रीडांगणाच्या या बाजूला आपण सामन्याच्या पूर्वार्धात असणेच शुभशकुनी आहे असा ग्रह खेळाडूंच्या डोक्यात तयार होतो. ही कल्पना बहुसंख्य संघातील खेळाडूत आढळते. दुसऱ्या सामन्याच्या वेळी त्या क्रीडांगणावर गेल्यावर त्याच बाजूला जाऊन तो संघ उभा रहातो. ते शक्य नसल्यास (प्रतिस्पर्धी संघ आधीच त्या बाजूस आला असल्यास) जर नाणेफेक या संघाने जिंकली तर त्या संघातले

बहुसंख्य खेळाडू आपण मंदानाचा हा भाग सोडून पलीकडच्या भागात जावे. (ज्या भागात आपण आधीचा सामना सुरू करून जिंकला होता) या मताचे असतात. अशावेळी सामना जिंकणे व क्रीडांगणाची कोणती बाजू आपण घेतो त्याचा अर्थाअर्थी काही संबंध नसला, तरी खेळाडूच्या मनात ती भावना असल्याने संघनायकाने संघ उतरावयाचा तो त्या भागात उतरवावा किंवा नाणेफेक जिंकल्यास बाजू बदलून घ्यावी.

याचीच दुसरी बाजू म्हणजे एखादा संघ एखाद्या मैदानात सामने जिंकत असतो. योगायोगाने प्रत्येक वेळेस त्याना सुरवातीस क्रीडांगणाची हवी असलेली बाजू (त्या संघाच्या दृष्टीने नशिबवान बाजू) मिळत असते. अशा संघाबरोबर नाणेफेक जिंकल्यास हुषार कर्णधाराने आपली बाजू बदलावी. त्याचा अप्रत्यक्ष परंतु निश्चीत परिणाम समोरच्या संघातील काही श्रद्धाळू कमकुवत खेळाडूंच्या मनावर नक्की होतो. अर्थात् बाजू बदलताना सूर्याची दिशा, मैदानाच्या दोन्हीं बाजूंची स्थिती यालाही पुरेसे महत्त्व द्यावे. परंतु त्यांचा अडथळा नसल्यास बाजू मानसिक परिणामासाठी अवश्य बदलावी.

(३) ज्यावेळी एखादा संघ नावारुपाला येत असतो त्यावेळी नाव कमविण्यापूर्वी काही बलाढ्य संघांचा पराभव त्यांना करावा लागतोच. खेळातील कौशल्याने तो करावा लागतो यात वादच नाहीं परंतु इतरही काही गोष्टी त्याला मदतीच्या ठरतात. छत्रपती शिवरायांचा धडा या ठिकाणी आदर्श ठरावा. अफझलखानाचा पराभव त्यांनी कुशल युद्धनेतृत्वाने केला हे खरे परंतु त्या आधी स्वतः घाबरल्याचे भासवून जावळी खोऱ्या-पर्यंत त्याला गाफीलपणे आणणे हे ही महत्त्वाचे आहे. ज्यावेळी एखादा संघ आपल्यापेक्षा निश्चितपणे बलाढ्य अशा संघाशी सामना खेळणार असतो. त्यावेळेस त्या बलाढ्य संघातील खेळाडू मनात असे धरून चाललेले असतात की, काही फारसा त्रास न घेता, झटापट न होता, आपण जिंकणारच आहोत. त्यांच्या या निश्चित मनःस्थितीचे थोड्याशा निष्काळजी मनः-स्थितीत रूपांतर करणे जरी जमले तरी खूप झाले. त्या संघातील कोणीही खेळाडू ज्यावेळी आपणास गावात हिंडताना, जेवताना, खोलीवर कुठेही भेटतील त्या ठिकाणी त्यांचा संघ किती उत्तम आहे. आपल्या संघ कसा कमकुवत आहे, आपल्या संघातील चांगला खेळाडू कसा आजारी आहे,

वा त्याला कशी दुखापत झाली आहे. त्याचे रसभरीत (खोटे) वर्णन चालू ठेवावे. मात्र त्याला ते खरे वाटले पाहिजे असे बेमालूमपणे साधले पाहिजे. नेमके दुसरे टोक म्हणजे प्रत्यक्षात खाजगीत फक्त आपल्याच खेळाडूंना घेऊन बोलताना त्यांचे मनोधैर्य टिकविण्यास सांगावे, जिंकण्याचा आत्मविश्वास उत्पन्न करावा, प्रतिस्पर्धी संघातील प्रत्येक खेळाडूच्या खेळातील प्रत्येक कृतीची तपशीलवार चर्चा करून; त्यावर काय प्रति उपाय योजावयाचे ते ठरवावे. सामना सुरू होण्यापूर्वी ज्यावेळी नाणेफेकीसाठी संघनायक पुढे जातो व प्रतिस्पर्धी संघनायकही हस्तांदोलन करतो त्यावेळेस देखील सांभाळून खेळ, पोरं छोटी आहेत, मार लागेल असे बोलावयास विसरू नये. प्रत्यक्षात अर्थातच अत्यंत आत्मविश्वासाने, तडफेने जिंकण्याच्या जिद्दीने खेळावे.

याचाच दुसरा अर्थ स्पष्ट आहे. शहाण्या संघाने आपला संघ कितीही उत्तम असला तरी गाफील राहू नये. बेसावधपणे, बेफिकीरीने खेळू नये. कबड्डीमध्ये एकदा थोडी आघाडी जरी प्रतिस्पर्ध्याकडे गेली आणि त्यानी अंतीम रेषेवरील बचावाचे धोरण स्विकारले तर भल्याभल्यांचे हाल होतात याची जाणीव ठेवावी.

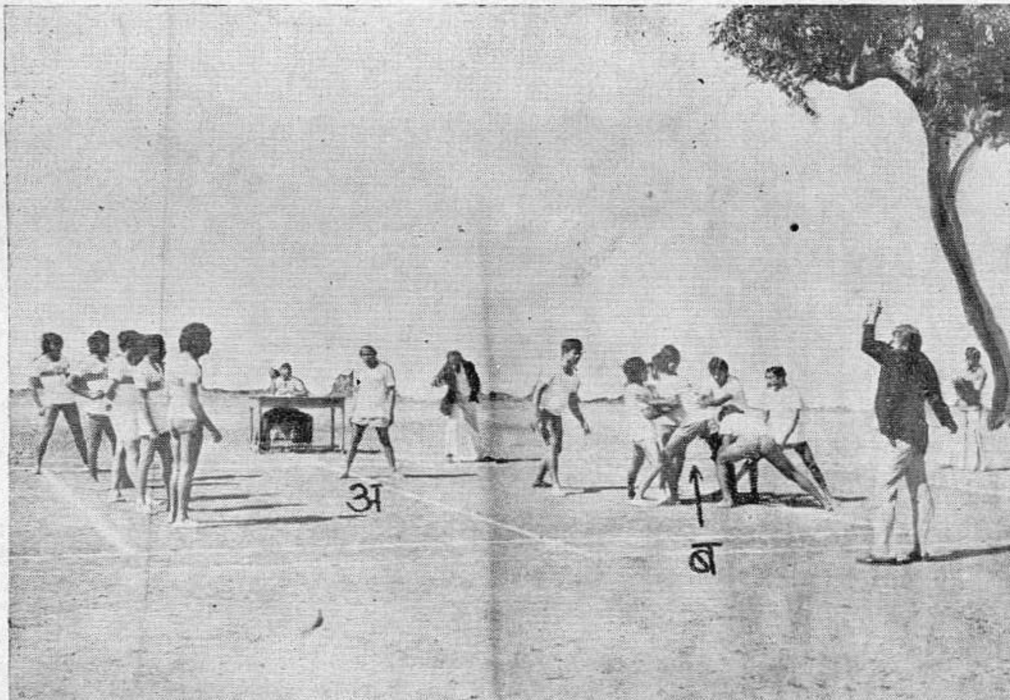
(४) मैदानात येण्यापासून प्रत्येक हालचाली ठाम आत्मविश्वासाच्या असाव्यात. हसतमुख चेहऱ्याने कराव्यात. क्रीडांगणाला नमस्कार करून मैदानात यावे. प्रथम चढाई करतानाही मध्यरेषा नमस्कार करून ओलांडावी. या सर्वांचा परिणाम प्रतिस्पर्ध्याच्या मनावर तुमचा प्रभाव वाढविण्यात होतो. हा प्रस्तुत लेखकाचा अनुभव आहे.

(५) संघनायकाने गरजेनुसार खेळाडूस मध्यरेषेपर्यंत पोहोचवावयास जावे. त्याला योग्य त्या सूचना द्याव्यात. विशेषतः खेळ ज्यावेळी गतिमान होतो सामना अटीतटीचा चालू असतो, त्यावेळी परिस्थिती सारखी बदलत असते. अशावेळी आपल्या खेळाडूच्या ध्यानात सर्व परिस्थिती आणून देण्यासाठी तर ही गोष्ट आवश्यक आहेच परंतु समोरच्या संघातील खेळाडूही त्यामुळे सहजासहजी पकड करू शकत नाहीत. कारण त्या सूचना देताना (त्या कोणत्या ह्या त्यांना ऐकू आले नसले तरी) त्यांनी पाहिलेले असते. त्यामुळे कदाचित आपल्याला पकडावयाच्या योजनेचीही त्याला

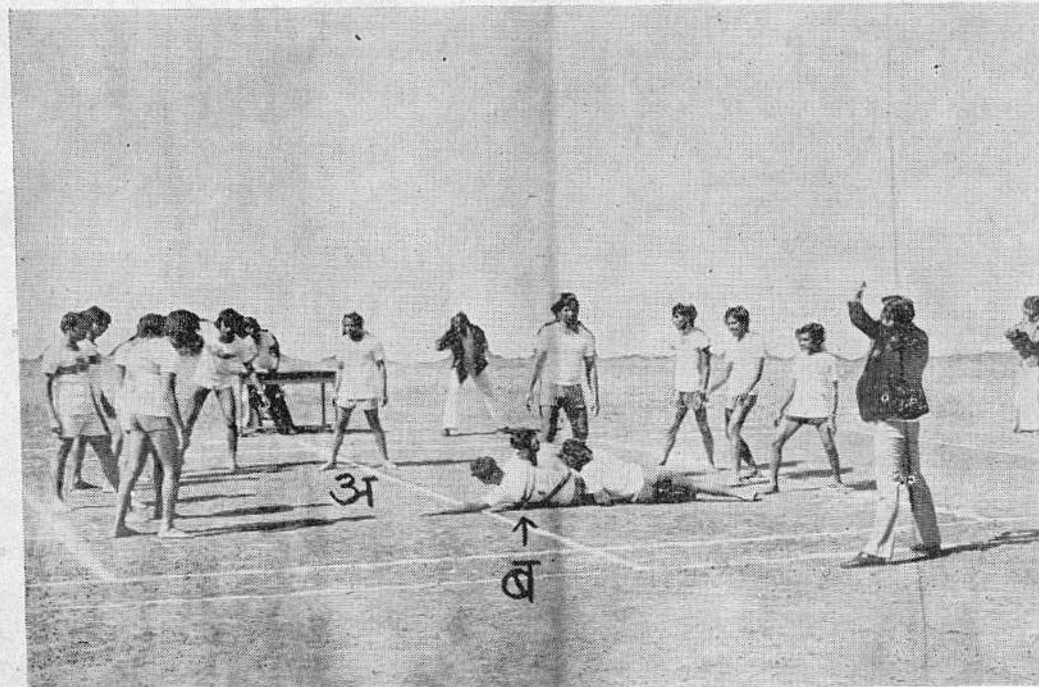
सूचना दिली गेली असेल काय? या मनःस्थितीत पकडण्याचा ठामपणा निश्चितच थोडा कमी होतो व त्याचं परिणाम हा पकडींवर होतो.

(६) ज्या वेळी आपण बाद असतो व प्रतिस्पर्धी खेळाडू चढाईला आलेला असल्याने त्या संघातील खेळाडू एकमेकात चर्चा करत असतात वा ज्यावेळेस आपला खेळाडू चढाई संपवून परतलेला असतो व समोरचा खेळाडू त्याच्या जागेहून निघून मध्यरेषा ओलांडून आपल्या बाजूची निदान रेषा ओलांडून आत येतो त्या मधल्या वेळेत समोरच्या संघ न्याहाळण्याची संधी खेळाडूला मिळते. समोरच्या संघातील खेळाडूचा खेळ माहीत असू शकतो. परंतु त्यांचा या सामन्यात या वेळी घेतला जाणारा पवित्रा कसा समजणार? हा पवित्रा मधल्या काही क्षणांच्या मोकळ्या वेळेत (ज्या वेळी त्यांचा खेळाडू चढाईला येत असतो) त्यांनी एकमेकांशी केलेली चर्चा त्यांच्या चेहऱ्यांच्या हावभावावरून व हातवाऱ्यावरून ताडणे हे कांहीं प्रमाणात मनकवडेपणाचेच पण शक्य असे काम आहे. खेळाडूंच्या जागेत तात्पुरता केलेला बदल हा दृश्य स्वरूपात कांहीं वेळा तो समजून येतो पण काही वेळेला हा बदल होतोच असे नाही. अनेक सामन्यात खेळणे असंख्य सामन्यांचे सूक्ष्म निरीक्षण आणि स्वतःची बुद्धीमत्ता व दुसऱ्याचे मन ओळखण्याची प्रतिमा यावरूनच हे शक्य होते.

(७) सामना कधी गतिमान करावा आणि कधी धीमेपणाने खेळ करावा (कबड्डीच्या भाषेत कधी तापवावा व कधी थंड करावा) हे एक शास्त्र आहे. खेळात शिल्लक राहिलेला वेळ, आपली व प्रतिस्पर्ध्याची गुणसंख्या, आपल्याकडे प्रत्यक्ष मैदानात उपलब्ध असलेले खेळाडू, अशा अनेक गोष्टींवर हा निर्णय अवलंबून असतो. काही वेळा आपला संघ पिछाडीवर असताना अचानकपणे आपला संघ एखादा खेळाडू तीन-चार खेळाडू एकदम बाद करतो आणि समोरच्या संघात तीनच खेळाडू रहातात. ते बाद केले तर सामन्याचे पारडे फिरणार असते. सामना संपायला पांच ते दहा मिनिटे (म्हणजे १० ते २० चढाया आपल्याकडे) बाकी असतात. अशावेळेस नेमके काय करावयाचे याचा अचूक निर्णय घेणे व त्या पद्धतीने तो घेवून सामना जिंकणे याचा अर्थ सामन्याची गती नेमकी पकडता येणे हा खेळाच्या शास्त्राच्या विचाराचा भाग आहे. त्यामध्ये खालील शक्यता आहेत,—

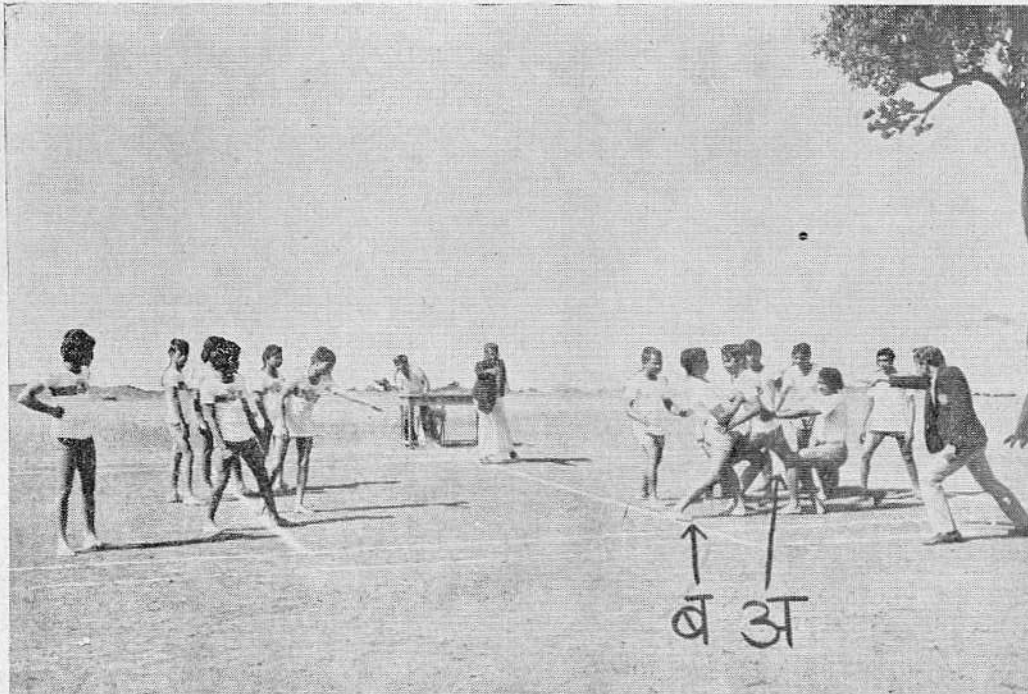


छायाचित्र ५१. 'ब' ने चढाई चालू केली त्यात प्रतिस्पर्धा संघाने ('अ' च्या संघाने) पकडले अशा वेळी 'ब' बाद होतो 'अ' हा 'ब' ची चढाई चालू होताक्षणीच बाद झाला. (पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)



छायाचित्र ५२. 'ब' हा प्रतिस्पर्ध्याच्या पकडीतून निसटून मध्यरेषेला शिवला अशावेळी 'अ' बाद आहेच परंतु 'अ' च्या संघातील ज्या खेळाडूनी 'ब' ला अयशस्वी पकड केली तेही बाद होतात.

(पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)

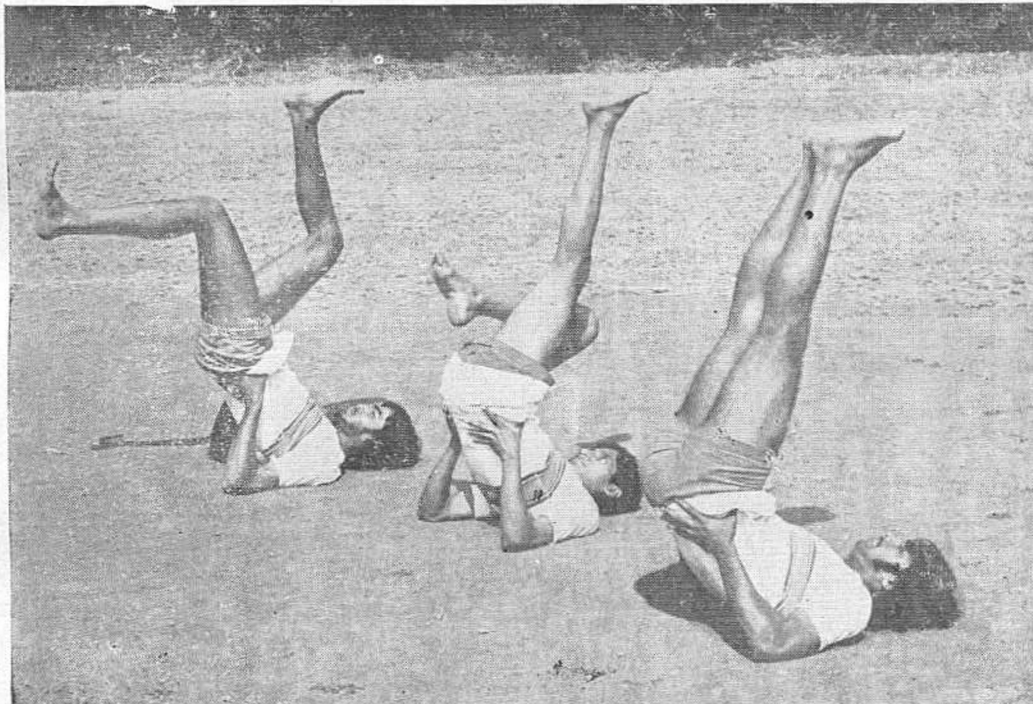


छायाचित्र ५३. 'अ' या खेळाडूस पकडले बचाव करणाऱ्या 'ब' या संघातील एका खेळाडूचा पाय मध्यरेषेस लागला आहे तोपर्यंत पंचानी 'अ' या खेळाडूस बाद जाहीर न केल्याने ब संघातील ज्या खेळाडूचा पाय मध्यरेषेस लागला तो बाद व 'अ' सुरक्षीतपणे परत.



छायाचित्र ५४ एक पाय अधिकाधिक वर उचलणे व त्यावेळी त्याचा हात पूर्णपणे पुढे व उचललेल्या पायाच्या बाजूचा हात मागे घेणे.

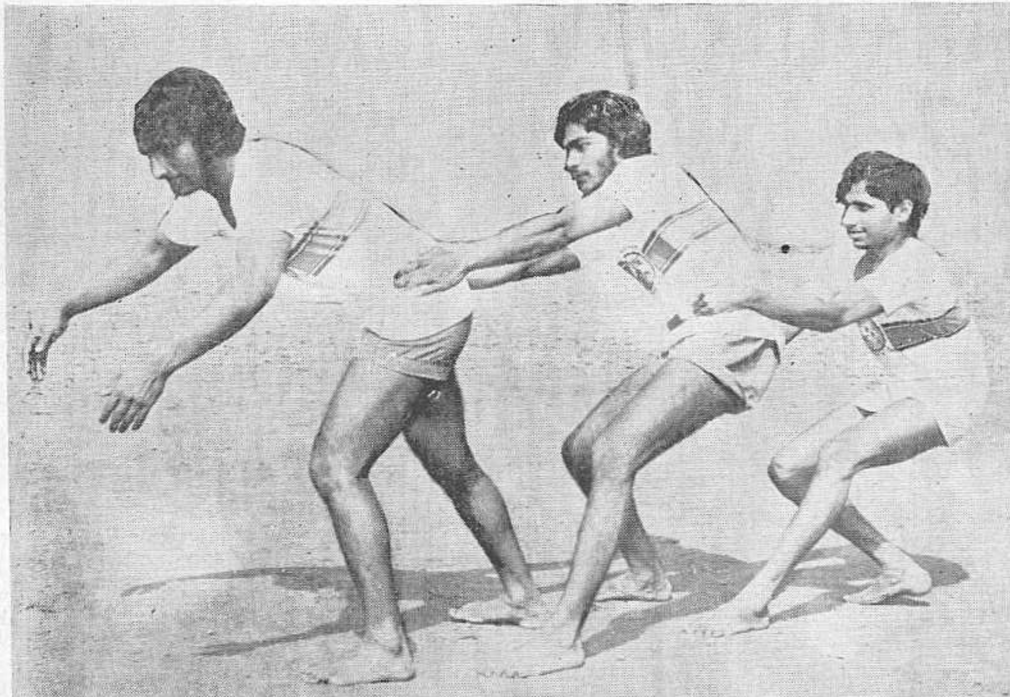
पृष्ठ क्र. १३३ (अ२) चापल्य



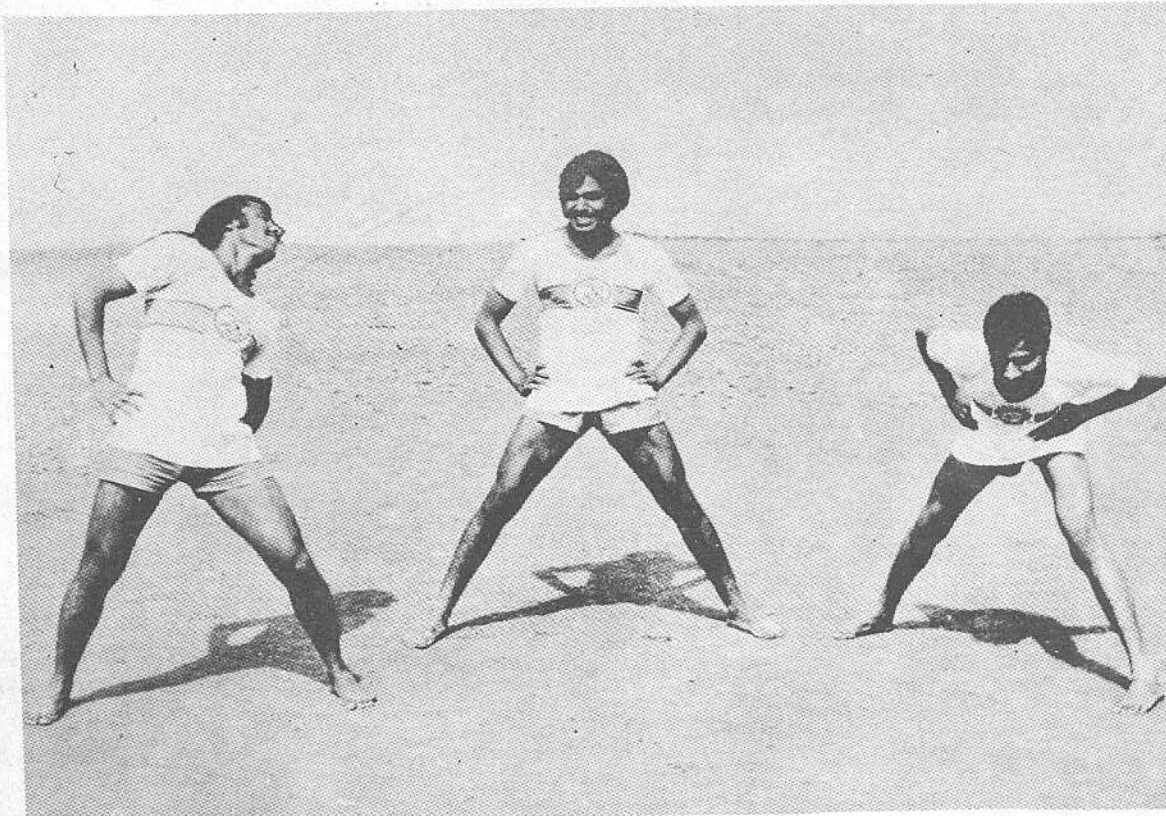
छायाचित्र ५५. जमिनीवर झोपून हवेत सायकल चालविणे. पृष्ठ क्र. १३३ (अ ३) चापल्य.



छायाचित्र ५६. दोरीवरच्या उड्या– पृष्ठ क्र. १३३ (अ ४) चापल्य



छायाचित्र ५७. एक खेळाडू पाय बाजूला घेऊन किंचित वाकून उभा आहे दुसरा खेळाडू त्या खेळाडूची व तिसरा खेळाडू नं. २ ची कंबर पकडतो दुसरा व तिसरा खेळाडू नं. १ ला मागे खेचण्याचा प्रयत्न करतात पहिला नंबर पुढे जाण्याचा प्रयत्न करतो. पृष्ठ क्र. १३३ (ब १) ताकद



छायाचित्र ५८ कंबरेवर हात ठेवून पिंगा घालणे. पृष्ठ क्र. १३३ (क३) तोल व चपलाई.

(अ) समोरचा संघ एकदम तीन चार खेळाडू बाद झाल्याने व त्याची सामन्यातील आघाडी गेल्याने घाबरला आहे. याचा फायदा घेऊन पुढच्या दोन चढायात लोण मारणे व चार गुणांची आघाडी मिळविणे;

(ब) समोरच्या संघात आत उरलेले तिघेही चांगले पकडीत तयार असलेले खेळाडू आहेत. ते स्थिर मनाचे आहेत. तुलनेने चांगल्या चढाई-पटू आपल्याकडे नाही. आपण लोण मारण्याचा प्रयत्न केल्यास व आपला खेळाडू सापडल्यास चौघात लोण मारणे अवघड होईल;

(क) लोण समजा मारू शकलो परंतु नंतर समोरचा सर्व संघ आत येईल व त्यांची चढाई वा निदानरेषेवरील पकड उत्तम असल्यामुळे व पाच मिनिटे बाकी असल्यामुळे आपण अडचणीत येवू. त्यापेक्षा दोन मिनिटे उरेपर्यंत वेळ काढावा. शेवटच्या दोन मिनिटात आपल्याला वेळ कमी राहिल्यामुळे पकड घेणाऱ्या खेळाडूंच्या मनावरही अप्रत्यक्ष दडपण वाढत असते. शेवटच्या दोन मिनिटात चार चढाया मिळतात त्यावेळी सामन्याला निर्णायक वळण देण्याचा प्रयत्न करावा. प्रतिस्पर्ध्याचे दोन खेळाडू बाद झाल्यास विजय मिळेल. आपला एखादा खेळाडू सापडल्यास कमी गुणानी पराभव होईल;

(ड) समोरच्या संघात उरलेले तिघेजण चांगले चढाईपटू आहेत. त्यांना क्षेत्ररक्षण सांभाळणे फारसे जमत नाही. परंतु त्यामुळे ते (त्यांच्या हातात आघाडी असूनही) खोलवर चढत्या टाकू लागले कारण पकडण्याच्या प्रयत्नात मरण्यापेक्षा चढाई करून मरण्यात वा मारण्यात त्यांना फायदा वाटतो. अशा-वेळी तावडतोबीने खेळाचा फायदा घेऊन लोण मारले पाहिजे.

(इ) उरलेले तिघे चांगले पकड घेणारे पण कच्चे चढाईपटू आहेत त्यांना चढाईने मारण्यापेक्षा निदान रेषेवर पकडले तर?

आपला संघ, समोरील संघ, आपल्या व त्यांच्या खेळाडूंची कौशल्ये, गुणसंख्या, सामना विभागीय आहे की बाद पद्धतीतील आहे (तसे अस-ल्यास तिघांच्यातील एकच खेळाडू बाद करून समान समान गुण ठेवल्यास फायदा आहे का?) वगैरे अनेक गोष्टीवर सामना संथ ठेवावा का गतिमान करावा, खेळाडू चटकन बाद करून घ्यावेत का नाहीत? किंवा निदानरेषा बंद करावी का करू नये हे निर्णय अवलंबून आहेत. हे शास्त्र समजणे, उमजणे,

प्रभावीपणे अंमलात आणणे म्हणजे कबड्डीचे मानसशास्त्र समजणे. अशा असंख्य वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळा वेळ असताना वेगवेगळ्या खेळाडूंनी कसे पवित्रे घ्यावेत याचा चाणाक्षपणे केलेला अभ्यास हा कबड्डीचा मानसशास्त्रीय आत्मा आहे. कारण याची उत्तरे गणिती पद्धतीने मिळत नाहीत. ती परिस्थिती सापेक्ष असतात.

कबड्डीच्या सामन्यात चांगल्या संघाला हमखास कधी कधी अनुभवास येणारी गोष्ट म्हणजे तुलनेने कमकुवत संघाबरोबर जो सामना आपण जिंकू अशी कल्पना असते. तो अटीतटीचा होवू लागतो. चांगल्या संघाकडे आघाडी राहिली तरी एखाद्या गुणाची निसटती आघाडी रहाते. याचाच अर्थ असा की, समोरच्या सामान्य संघातील खेळाडू तुमच्या संघातल्या चांगल्या खेळाडूंना उत्तमपणे पकडतात. यामध्ये बहुसंख्य वेळेला असे होते की, त्यांच्यातील एक वा दोनच खेळाडूंनी एका विशिष्ट पद्धतीने केलेल्या पकडी, उदाहरणार्थ साखळीपट हमखास यशस्वी होतात आणि चांगल्या संघातील चांगले खेळाडू या पकडीत फसतात.

समोरच्या संघातला खेळाडू आपल्या पकडी यशस्वी होतात म्हणून त्या प्रकारच्या पकडी भराभर घेऊ लागतो. याचाच अर्थ तो थोड्याशा उतावीळपणे या पकडी घेतो. त्याच्या प्रतिस्पर्धी संघातील अकलेने हुषार असलेल्या चढाईपटूचे हे काम आहे की, अशावेळी तो ज्या पद्धतीने पकडी घेतो (उदाहरणार्थ पट काढणे) तशा प्रकारची पकड घेण्यास त्याला नुसते वर वर खेळून उद्युक्त करणे आणि त्याच्या उतावीळपणाचा फायदा घेऊन त्याला बाद करणे. असा गडी बाद करण्याने समोरच्या संघाचा त्या सामन्यातला आधारच नाहीसा होतो आणि आपले खेळाडू निर्धास्त बनतात. हे गडी बाद करणे हे कौशल्यापेक्षा मानसशास्त्रीय अभ्यासावर अधिक अवलंबून असते. कारण त्या प्रतिस्पर्ध्याच्या कमीपणापेक्षा त्याला त्याच्या कौशल्याचा जो फाजील आत्मविश्वास त्या सामन्यात वाटू लागलेला असतो. त्याचा उपयोग या ठिकाणी केलेला असतो.

६

नियमांचे स्पष्टीकरण

नियमांचा अभ्यास कागदोपत्री करणे आणि प्रत्यक्षात विविध क्षणी परिस्थितीचे अचूक निदान करून योग्य निर्णय देणे यामध्ये महद्र् अंतर आहे. अशा स्वरुपाचे अनेक प्रसंग खेळात निर्माण होतात. त्याच्यासाठी ही प्रश्नोत्तरे :–

१) अ हा खेळाडू चढाईला गेल्यानंतर त्याला धरताना झटापट झाली व ती 'अ' च्या संघातील खेळाडूने राखीव क्षेत्रात आपल्या बाजूस उभे राहून पाहिली. (फोटो ४८).

निर्णय:–अ च्या संघातील तो खेळाडू बाद नाही. कारण झटापट चालू झाल्यानंतर केवळ त्याच्याच बाजूचाच नव्हेतर संपूर्ण क्रीडांगणाचा समावेश राखीव क्षेत्रात होतो.

२) 'अ' ह्या चढाई करणाऱ्याने चुकीच्या पद्धतीने चढाई चालू केली म्हणजे मध्यरेषा ओलांडल्यावर श्वास चालू केला वा दोघांनी एकदम एकाच

वेळी मध्यरेषा ओलांडली म्हणून पंचांनी परत पाठवले; इतक्यात प्रतिस्पर्धी संघातला 'ब' ह्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूने पाठलाग करून मध्यरेषा ओलांडून त्याला स्पर्श केला व ब परत आला.

निर्णय :–पंचाने परत पाठविलेल्या खेळाडूंचा नियमाप्रमाणे पाठलाग करावयाचा नसतो. तेंव्हा 'अ' हा पाठलागाने बाद करता येत नाही. ब हा खेळाडू मात्र आपण त्यास बाद केले ह्या गैरसमजुतीने निदानरेषा न ओलांडताच परत आला तर तोच बाद ठरेल.

३) वरील परिस्थितीत झटापट चालू झाली. (अ) त्यामध्ये सापडून त्याचा दम गेला किंवा अ त्यातून सुटून मध्यरेषेवर आला.

निर्णय:–पंचाने तो खेळाडू परत बोलाविला असल्याने तो बाद नाही तसेच त्याला चढाईचा हक्कच नसल्याने त्याला ज्या क्षेत्ररक्षकांनी धरले तेही बाद नाहीत.

४) 'अ' हा खेळाडू चढाई करून आला. इतक्यात पुन्हा त्याच्या बाजूचा 'क' हा खेळाडू चढाई करावयास गेला. त्याला बचाव करणारांनी पकडले व त्याचा दम गेला.

निर्णय:–'अ' च्या बाजूची चढाई संपल्यामुळे विरोधी बाजूची चढाई होणे आवश्यक आहे. आपली पाळी नसताना 'क' हा चढाईला गेला म्हणून तो बाद होत नाही. पंचांनी ही झटापट सोडून 'क' ला परत बोलवावे व विरोधी संघाला चढाईची संधी द्यावी.

५) 'अ' हा चढाई संपवून परत जात असताना तो मध्यरेषेवरच थांबला. त्याचा एक पाय त्याच्या बाजूला मैदानात आहे अशावेळी प्रतिस्पर्धी संघातील 'ब' ह्या खेळाडूने ––

१) मध्यरेषा ओलांडून चढाई चालू केली. फोटो क्र. ४९

२) मध्यरेषेवर उभे राहून 'अ' ला स्पर्श केला फोटो क्र. ५०

३) मध्यरेषा ओलांडून जाताक्षणीच 'अ' ने त्याला पकडले व 'ब' ला मध्यरेषेला स्पर्श करण्याची संधीच मिळाली नाही.

४) 'अ' हा मध्यरेषेवर असताना त्याने 'ब' ला मध्यरेषेवरून पकडून आत नेले.

५) 'अ' हा मध्यरेषेवरच असताना 'ब' हा मध्यरेषा ओलांडून आत गेला व त्याला 'अ' च्या संघातील इतर खेळाडूंनी धरले. (अ) त्याचा दम गेला. (ब) तो त्याच्या पकडीतून सुटून मध्यरेषेवर आला (फोटो क्र. ५१ व ५२).

६) वरील पकडीत ब सापडला. परंतु ही पकड घेताना 'अ' च्या संघातील खेळाडूना 'अ' ने मध्यरेषेवरून आत जावून मदत केली.

७) ब हा निदानरेषा न ओलांडता परत आला.

निर्णय :–'अ' हा मध्यरेषेवर उभा आहे याचा अर्थ त्याची चढाई संपली. अशावेळी 'ब' ने मध्यरेषा ओलांडून चढाई चालू केल्यास 'अ' हा बचाव करणाऱ्या बाजूचा होतो आणि प्रतिस्पर्ध्याची चढाई चालू असताना प्रतिस्पर्ध्याच्या बाजूच्या अंगणास स्पर्श केल्यास खेळाडू बाद होतो. या नियमाप्रमाणे तो बाद होतो.

२) मध्यरेषेवर उभे राहून 'ब' ने 'अ' ला स्पर्श करून उपयोग नाही कारण मध्यरेषा ओलांडेपर्यन्त, आपल्या बाजूच्या मैदानाचा संबंध तुटेपर्यंत 'ब' ची चढाई चालूच होत नाही.

३) 'अ' हा 'ब' ला पकडू शकत नाही. कारण तो (१) प्रमाणे बाद झालेला असल्यामुळे त्याला पकडीत भाग घेता येत नाही.

४) 'ब' ने चढाई चालू करण्यापूर्वी अशी पकड 'अ' ला घेता येत नाही.

५) 'ब' ने चढाई चालू केल्यास त्याला 'अ' च्या संघातले इतर खेळाडू पकडू शकतात. त्याचा दम गेल्यास तो बाद होतो तो मध्यरेषेला शिवला तर त्याला धरणारे बाद होतात.

६) 'अ' ने पकडीत भाग घेणे नियमबाह्य आहे कारण 'ब' ने चढाई चालू करताक्षणीच तो बाद झाला म्हणून त्याने 'ब' च्या पकडीस मदत केली. व 'ब' सापडला तर 'अ' हा बाद व 'ब' सुरक्षित परततो.

७) 'ब' हा निदानरेषा न ओलांडता परत आल्यास 'ब' बाद होतो.

६) चढाई करणाऱ्याचा मध्यरेषेस स्पर्श झाला पण तो परत न येता प्रतिपक्षाच्या अंगणात पुन्हा चढाई करू लागला व त्याने बचाव करणाऱ्यापैकी एका खेळाडूस बाद केले.

निर्णय :–मध्यरेषेला स्पर्श केल्यानंतर त्याची चढाईची पाळी संपते. ती संपल्यानंतर विरोधी पक्षाच्या अंगणात असलेल्या खेळाडूस जाऊन स्पर्श करणे नियमबाह्य आहे. म्हणून चढाई करणारा बाद होतो ज्याला त्याने स्पर्श केला तो बाद होत नाही.

७) वरील परिस्थितीत मध्यरेषेच्या पलीकडील मैदानात पाय लागूनही 'अ' ने चढाई चालूच ठेवली; त्याबेळेस बचाव करणाऱ्या संघातील 'ब' हा खेळाडू मध्यरेषा ओलांडून पलीकडे गेला.

निर्णय :–यावेळी 'अ' हा बाद समजला जातो. कारण नियमाप्रमाणे प्रतिस्पर्ध्याची चढाई चालू असताना तो प्रतिपक्षाच्या अंगणात आहे.

८) 'अ' ह्या खेळाडूने चढाई केल्यावर बचाव करणाऱ्या खेळाडूंनी त्यास पकडले; (अ) बचाव करणाऱ्या संघातील खेळाडू ब याचा पाय मध्यरेषेस लागला व नंतर 'अ' चा दम गेला. (फोटो क्र.४३).

(ब) कोपऱ्यात चाललेल्या पकडीत 'ब' हा मदत करावयास येताना मध्यरेषेपलीकडे पाय पडून मग त्याने 'अ' च्या पकडीस मदत केली. तोपर्यंत पंचांनी 'अ' बाद झाल्याची शिट्टी वाजविली नव्हती.

(क) शिट्टी वाजविली त्यावेळेनंतर 'ब' हा मदतीला गेला. परंतु 'अ' चा दम असताना त्याने मध्यरेषा ओलांडली होती.

निर्णय :–

(अ) 'ब' ने मध्यरेषा ओलांडली. प्रतिपक्षाची चढाई चालू असताना मैदानाच्या दुसऱ्या बाजूला स्पर्श केल्यामुळे 'ब' बाद झाला. अशा 'ब' ने पकडीत भाग घेतल्यामुळे 'अ' सुरक्षीतपणे परत येतो.

(ब) बाद झालेल्या 'ब' ने पकडीत मदत केली. तोपर्यंत 'अ' हा पंचानी बाद जाहीर केलेला नव्हता त्यामुळे फक्त 'ब' बाद.

(क) 'अ' चा दम चालू असताना विरोधी बाजूच्या अंगणाला स्पर्श केला म्हणून 'ब' बाद (परंतु 'अ' बाद झाल्याची शिट्टी वाजविल्यानंतर 'ब' चा पाय मध्यरेषेपलीकडे लागला असेल वा तो मदतीला गेला असेल. तर तो बाद नाही), बाद झालेल्या 'ब' ने 'अ' ला पकडण्यास मदत करेपर्यंत पंचाने 'अ' ला बाद जाहीर केलेले आहे. अशावेळी मात्र 'अ' व 'ब' दोघेही बाद होतील.

बाद झालेल्या 'ब' ने 'अ' ला पकडण्यास मदत करेपर्यंत पंचाने 'अ' ला बाद जाहीर केले असेल तर 'ब' चा या पकडीशी कांही संबंध नसल्याने 'अ' व 'ब' दोघेही बाद होतील.

कबड्डीमधील कांही नियम हे आज अनेकाना अपुरे वाटतात. याबाबत कांही उदाहरणे पुढीलप्रमाणे देता येतील. उदाहरणार्थ :—नि. क्र. ४ प्रमाणे झटापट संपल्यानंतर झटापटीत भाग घेतलेला चढाईचा खेळाडू त्याच्या बाजूच्या राखीव क्षेत्रातून मैदानात प्रवेश करू शकतो. खरेतर मध्यरेषेला स्पर्श झाल्यावर झटापट संपते. अशावेळी चढाई करणाऱ्याने मध्यरेषेवर उठून उभे राहून क्रीडांगणाच्या राखीव क्षेत्राचा वापर न करता आत येणे. राखीव क्षेत्राच्या कल्पनेशी अधिक योग्य ठरेल का?

कारण मध्यरेषेला चढाईपटूचा हात लागल्यावर झटापट संपुष्टात येते व त्यामुळे राखीव क्षेत्राचा वापरही संपुष्टात येत नाही का?

दम मोठा व स्पष्ट सतत नसेल पर पंचांनी सूचना द्यावी वा बाद द्यावे. अशी सोय क्रमांक ५ च्या नियमात आहे. माझ्या माहितीप्रमाणे अजूनही कोणत्याच सामन्यात पंचाने कान वा डोळे वैद्यकीयदृष्टया पूर्ण कार्यक्षम आहेत का नाही हे तपासले जात नाही. अनेक व्यक्तिच्या कानातील मळामुळे वा अन्य कारणाने त्याच्या कर्णेद्रियाची क्षमता पूर्ण कार्यक्षम नसते. या गोष्टीमुळे खेळाडूवर अकारण अन्याय होण्याची थोडी का परंतु शक्यता आहेच. त्यामुळे निदान 'अ'चे दर्जाच्या वा आंतरराष्ट्रीय सामन्यात या स्वरुपाची पूर्व वैद्यकीय तपासणी आवश्यक वाटते. नियम क्रमांक सात प्रमाणे चढाई करणाऱ्याने प्रतिपक्षाच्या अंगणास स्पर्श करण्यापूर्वी दम चालू करावयास हवा आणि याचा बुद्धिपुरस्कर भंग केल्यास चढाई करणारा बाद न देता एक गुण विरोधी संघास जातो.

कबड्डी हा तिहेरी फायदा देणारा खेळ आहे. (पहा कबड्डीचे स्वरुप). एखाद्या चढाईपटूने वा पकडणाऱ्याचा पाय नकळत मागच्या रेषेस वा राखीव

क्षेत्रास लागला तर तो बाद होतो. आणि त्याच्या विरोधी संघास तिहेरी फायदा मिळतो. परंतु हेतुपुरस्कर जो चढाई करण्याचे टाळतो (थोडक्यात नियम मोडतो) त्याला मात्र फक्त एक गुण विरोधकास देण्याचीच शिक्षा मिळते हे योग्य आहे का?

नियम क्रमांक १४ प्रमाणे चढाई करणाराने वा बचाव करणाराने हेतुपुरस्कर अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलू नये वा ओढू नये असा आहे या नियमाचा अर्थ प्रत्येक प्रांतात पंचांच्या मर्जीप्रमाणे बदलतो. महाराष्ट्रातील पकडपटू चढाईपटू राखीव क्षेत्रातून जाऊ नये म्हणून राखीव क्षेत्र अडविण्याचे धोरण अवलंबतात. यामुळे चढाईचे खेळाडू स्वतःहून बाहेरून पळतात. यामध्य चढाई करणाऱ्या खेळाडूचीच चूक असूनही प्रत्यक्षात अशा परिस्थितीत परप्रांतात पकड करणाऱ्या खेळाडूस बाद देतात. याबाबत पंचांची मर्जी हाच निकष ठरतो. वस्तुतः कबड्डीमध्ये शारिरीक संघर्ष हा एक महत्वाचा घटक आहे. असे मानल्यानंतर त्याची तीव्रता कशी ठरणार? त्यामध्ये प्रतिस्पर्धी खेळाडू जायबंदी होणार नाहीं हे कटाक्षाने बघता येईल. परंतु एखाद्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूस राखीव क्षेत्रात पाडण्यासाठी मारलेल्या धडकेने जर चढाई करणारा खेळाडू राखीव क्षेत्राबाहेर फेकला गेला तर तो त्या चढाईपटूच्या कमकुवतपणाचाच भाग होतो. त्याची शिक्षा पकडणाऱ्यास देणे संघर्षमय खेळात योग्य आहे का? दोन खेळाडू राहिले असताना एखाद्या चांगल्या चढाईपटूने त्यापैकी एकाला उचलून अंतीम रेषेबाहेर ठेवले व दुसऱ्याला बाद केले तर स्वतःच्या ताकदीचा वा कौशल्याचा यथायोग्य उपयोग केला असे समजायचे? का त्याला पकडणाऱ्या खेळाडूस हेतुपुरस्सर बाहेर काढले म्हणून बाद द्यायचे. अंगावर मुसंडी मारून पकडावयास आलेल्या पकडीच्या खेळाडूस बाजू काढून कौशल्याने बाहेर फेकले तर या कौशल्याचे कौतुक करायचे? का हेतुपुरस्कर पकडणाऱ्यास बाहेर फेकले म्हणायचे? कबड्डीच्या खेळाचे स्वरुप लक्षात घेता. हा नियम योग्य ठरत नाही. पकडणाऱ्या व चढाई करणाऱ्या खेळाडूंची खेळातील (Intensit) तीव्रता हा त्याचा हेतु (Intention) कसा म्हणता येईल.

नि. क्र. २२ प्रमाणे बाद झालेला संघाचा खेळाडू त्या क्रमांकानुसार जिवंत होतो पण असे झाले नाही तर काय करावयाचे याचा उल्लेख कबड्डीच्या सामन्याच्या नियमात कोठेच नाही.

७

कबड्डीतील दुखापती

कबड्डी हा खेळ शारिरीक संघर्षाचा आणि जमिनीशी अनेक वेळा अपरिहार्य-पणे संबंध आणणारा आहे. या शारिरीक संघर्षामध्ये बहुधा एक (चढाईपटू) विरूद्ध अनेक (क्षेत्ररक्षक) असे स्वरुप असते. यात शारिरीक झटापट ही अपरिहार्य असते. ही झटापट प्रत्येक वेळेला खडाखडी, उभ्याउभ्या होत नसते. बऱ्याच वेळी ती धरणारा वा चढाईपटू जमिनीवर पडल्याने मैदानाच्या पृष्ठभागाला एकाचे वा अनेकांचे अंग लागणारी, घासणारी झटापट असते. दुसऱ्या कुठल्याच खेळात इतका सतत व सामुदायिक संघर्ष आढळत नाही. शिवाय चढाईपटूला प्रत्यक्ष न धरता ढकलण्याचे वा धडक मारण्याचे (Dash) तंत्र कबड्डीत आढळते. चढाई करणारा खेळाडू सुटून जाण्यासाठी प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगावरून उडी मारण्याचा प्रयत्न करतो. यामधेही धरायचा प्रयत्न करणाऱ्या वा चढाई करणाऱ्या खेळाडूस दुखापत होण्याची शक्यता असते.

कांही पद्धतीने पकडी केल्यास चढाई करणाऱ्या खेळाडूस दुखापत होण्याची शक्यता खूपच अधिक असते. अशा पकडीना कबड्डीत आता नियमांने बंदी घातली आहे. उदा.-हातकैंची, पायकैंची, कोंबडा पक्कड तरीही कांहीवेळा सूड भावनेने चिडून जावून धरलेला खेळाडू सुटू नये या तीव्र इच्छेतून व कांही वेळा अजाणतेपणीही या पकडी होतात. उदा.-खेळाडूचीं पाठ पकडल्यावर त्याच्या पायावर वा मांडीवर पकडणोऱ्याच्या पायाची कैंची बसते. यामुळेही कबड्डीतील दुखापती वाढतात.

संपूर्ण नियमबाह्य व हेतुपुरस्कर केलेल्या दुखापतीही काही वेळा दिसतात (उदाहरणार्थ.-पकडल्यावर खेळाडूचा गळा दाबणे, पोटात ठासा मारणे,) अशा प्रकारचे गैरवर्तन सर्वच खेळात खुनशी मनोवृत्तीचे खेळाडू करतात. कबड्डीत याला थोडा अधिक वाव असतो. (उदा.-खेळाडू पकडून त्याच्यावर पकडणारे खेळाडू बसलेले असताना त्याच्या पोटात गुद्दा मारला तर ते चटकन लक्षात येत नाही). तरीही कबड्डीतील दुखापती याचा विचार करताना कबड्डीच्या खेळात सर्व नियम पाळून झालेल्या झटापटीत होणाऱ्या दुखापतीचा व जखमांचा विचार केला पाहिजे.

प्रथमतः ही गोष्ट स्पष्ट केली पाहिजे की याबाबतची कबड्डी क्षेत्रातील आजची माहिती ही केवळ वरवरची आहे. आंतरराष्ट्रीय होवू इच्छिणाऱ्या कबड्डीला जखमा का होतात ? कोणत्या प्रकारे होतात ? शरिराच्या कोणत्या भागाला होतात ? याबद्दल शास्त्रीय पद्धतीने विविध स्तरावरील सामन्यातून विविध दर्जाच्या खेळाडूंकडून गोळा केलेल्या माहितीचा संदर्भ नाही. सर्व-सामान्य पहाणीवरून काही अनुमान बांधले असेच याचे स्वरूप आहे. अमरावतीच्या हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या श्री. वैद्य व त्यांचे काही सहकारी यानाही काही अखिल भारतीय कबड्डी स्पर्धेतील खेळाडूंची पाहणी करून जमविलेली माहिती; त्या आधारे बांधलेले आखाडे आणि इंडियन मेडीकल असोसिएशनमध्ये प्रसिद्ध केलेला एकमेव पेपर एवढाच या बाबतीतला शास्त्रीय प्रयत्न.

कबड्डीत होणाऱ्या दुखापतीत किरकोळ दुखापतींची टक्केवारी ५० ते ७० % एवढीच आहे. स्पर्धेत भाग घेतलेल्या खेळाडूंपैकी निम्म्याहून अधिक खेळाडूंना काही ना काही दुखापत होणे याचाच अर्थ कबड्डीतील दुखापती ही गंभीर बाब असून त्याकडे दुर्लक्ष न करणे, त्या टाळण्याचा प्रयत्न करणे

वा झाल्यावर योग्य ते उपचार त्वरित करून पुढचे कायमचे नुकसान टाळणे अत्यावश्यक आहे. (अमरावतीच्या तज्ञांनी केलेल्या पहाणी प्रमाणे हे प्रमाण ६७ % एवढे होते). जखमा प्रसंगी दिसायला किरकोळ वाटल्या तरी कबड्डी-सारख्या गतीमान व संघर्षमय खेळाच्या दृष्टीने त्यामुळे खेळाडू अधिक अडचणीत येतो. उदा.-पायाच्या अंगठ्याच्या खालच्या बाजूची कातडी गेली तर ती जखम प्रत्यक्षात छोटी व न दिसणारी वाटली तरी ती खेळाडूच्या हालचालींना सतत त्रास देणारी ठरते. गुडघ्यावर जोरात खरचटले तर वरची लाथ वा पाय मारताना स्नायू व सांध्याच्या हालचालीतील सफाई आपोआप कमी होते.

कबड्डीतील जखमांचा विचार करताना.

१) जखमा का होतात ?
२) कोणत्या प्रकारच्या होतात ?
३) शरीराच्या कोणत्या भागावर प्रामुख्याने होतात.

या गोष्टींचा विचार करावा लागेल.

(जखमा पकड करताना जास्त होतात की चढाई करताना जास्त होतात ? प्रत्येक संघात काही खेळाडू बहुधा नुसते चढाईपटू असतात. काही खेळाडू नुसते पकड करणारे असतात. अशा खेळाडूंचे वा या दोन्ही बाजू समर्थपणें सांभाळणाऱ्या अष्टपैलू खेळाडूंच्या जखमांचे रेकॉर्ड व त्याचे प्रत्येक वेळचे कारण जर नोंदविले गेले तर याबाबत निश्चित विधान करता येईल. पण सर्वसामान्यपणे असे दिसते की चढाईपटूस जखमा तुलनेने जास्त होतात. त्यामानाने पकड करणाऱ्यास कमी होतात. (अमरावतीच्या मर्यादित पाहणीत मात्र त्यांना हे प्रमाण जवळजवळ समान आढळले होते.) चढाई करणारा खेळाडू हा सात जणांच्या विरुद्ध एकटाच झुंजत असल्याने आणि त्याला जमिनीवर पाय रोवून संघर्ष वा झटापट करावी असल्याने (कारण पाय हवेत उचलले की ताकद लावता येत नाही) त्याला जखमा होण्याचे प्रमाण जास्त असणे स्वाभाविक आहे. याउलट पकड करणारे एकत्रीतपणे पकड करीत असल्याने व ते खेळाडूला चटकन वर उचलून निराधार करीत असल्याने (वा प्रयत्न करत असल्याने) पकड करणाऱ्याला तुलनेने कमी जखमा होतात.

कबड्डीत अनेकांना एखादीच छोटी मोठी जखम होते असे नसून दोन किंवा त्याहूनही अधिक जखमी होण्याऱ्यांचे प्रमाण २५% एवढे मोठे असते.

कबड्डीत होणाऱ्या दुखापतीत झटापट अधिक मैदानाशी होणारी अंगघसट, यातून निर्माण होणाऱ्या दुखापतींचे प्रमाण जवळ जवळ ७० ते ८० % असते. कबड्डीच्या पकडीचे काही प्रकार आहेत की जे यशस्वीपणे हाताळले की त्यात पकडणारा वा पकडला जाणारा याचे झटापटीद्वारा मैदानाशी येणारा संबंध फारच कमी असतो. उदा.-साखळी पद्धतीने चढाईपटू अलगत वर उचलणे, यशस्वी ब्लॉक पकड करणे सफाईदारपणे दोन्ही पट ओढून चढाईपटू एकदम खांद्यावर उचलणे या पकडीच्या प्रकारात पकडला जाणाऱ्याची सुटकेची धडपड व ताकद, पकड करणाऱ्याचे कमी ज्यास्त कौशल्य व ताकद यामुळे होणारी ढकलाढकली यामुळे दुखापती होतात. परंतु त्याचे प्रमाण २० ते ३० % असते. परंतु कबड्डीतील असे कांही पकडीचे वा चढाईचे प्रकार आहेत की ज्यात दुखापतीची शक्यता खूपच अधिक असते. उदा.-सूर मारून खेळाडू धरणे वा खेळाडूच्या अंगावरून उडी मारून निसटल्यानंतर मागच्या क्षेत्ररक्षकाच्या धक्क्याने वा स्वतःचा तोल जावून चढाई करणारा खाली पडतो, व तो मैदानावरून जमेल तसा सरपटत मध्यरेषा गाठण्याचा प्रयत्न करतो; अशा वेळेस दुखापती होणे जवळ जवळ अपरिहार्य असते. अर्थात अशा स्वरुपाचे नेमके निष्कर्ष काढावयासाठी बऱ्याच ठिकाणी (उदा. साखळी पट) एकाच पद्धतीच्या पकडीनंतर होणाऱ्या दुखापतीची नोंद लगेच होणे व त्याचे एकत्रीत संकलन करून पकडीच्या व चढाईच्या प्रकारात कोणत्या स्वरुपाच्या जखमा होतात. त्यात खेळाडूचा, खेळाच्या तंत्राचा, मैदानाचा वाटा किती हे नेमके सांगता येईल. परंतु मैदानाच्या उत्कृष्ठ दर्जाने (Soft, Firm व Smooth) यातील बऱ्याच दुखापती कमी होण्यास मदत होते. हे मात्र निश्चीत. कारण होणाऱ्या जखमातील ६० ते ७० % जखमा वैद्यकीय भाषेत ज्याला Abresion म्हणतात अशा स्वरुपाच्या असतात. मराठीत याचे भाषांतर खरचटणे, चाट जाणे असे करता येईल. यामध्ये त्वचेच्या वरच्या थरावर ओरखाडे उठतात. वा तो संपूर्ण थरच खरडून त्या जागी रक्त दिसू लागते. पकड घेत असताना चढाईच्या खेळाडूबरोबर फरफटत गेल्याने पकडणाऱ्यास वा चढाईपटू मध्यरेषेकडे फरफटत गेल्यास त्या चढाईपटूस या स्वरुपाची जखम होते. दुखापतीचे स्वरुप हे किरकोळ असले तरी ती जर सांध्याच्या जवळपास झाली तर सांध्याच्या हालचालींना त्रास होवून त्याचा खेळावर परिणाम होतो. चढाईपटूस व पकडणाऱ्यास ही जखम साधारण सारख्या प्रमाणात होते.

सांधा मुरगळणे हा प्रकार जवळ जवळ १५ ते २० % खेळाडूमध्ये असतो. याला इंग्लीशमध्ये स्प्रेन Sprain असे म्हणतात. सांधा व त्याच्या

जवळपासचे स्नायू यांना जो अचानक हिसडा बसतो वा जे वजन सहन करावे लागते त्यामुळे ते मोडले नाहीत, निखळले नाहीत तरी ते मुरगळतात. या प्रकारच्या दुखापतींपैकी सुमारे ७० % दुखापती या इतर खेळाडूंच्या खेळामुळे वा वजनामुळे संबंधीत जखमी खेळाडूंना होतात. मात्र ३० % दुखापती या त्या खेळाडूला स्वतःचा तोल न सांभाळता आल्यामुळे होतात. (उदा.- वेगाने हालताना एकदम मागे वळण्याचा प्रयत्न करणे पण सफाईदारपणे ते न जमणे, हनुमान उडी मारल्यावर तोल जावून पाय वा हात लचकणे या दुखापतीकडे दुर्लक्ष केले, गावठी उपचार केले, तसेच खेळत राहिला, आणि योग्य ती काळजी योग्य त्यावेळी घेतली नाही तर अनेकदा तो सांधा कायमचा कमकुवत बनतो. रक्त साकळणे, मार लागलेली जागा सुजणे, या दुखापती सामान्यपणे १० % एवढ्या असतात. खेळाडूंच्या शरीराचे एकमेकांवर होणारे आघात याला प्रामुख्याने जे % कारणीभूत असतात. मैदानाला घसटून झालेल्या झटापटीमुळे साधारण २५ ते ३० % अशा स्वरुपाच्या दुखापती होतात. धडक या पकडीच्या प्रकारात मात्र झालेल्या दुखापती या जवळजवळ सर्वच्या सर्व खेळाडूच्या एकमेकांच्या झालेल्या टकरीतून झालेल्या असतात. सांध्याच्या जवळ अशा प्रकारचे रक्त साकळून आलेली गाठ ही लवकर व योग्य त्या प्रकारे उपचार केले नाही तर कायमची तशीच राहण्याचाही संभव असतो.

कांही जखमा या वैद्यकीय भाषेत ज्याला लॉसरेशन असे म्हणतात. त्या प्रकारच्या असतात. साधारणपणे याची व्याख्या (Irregularly Torn wound) अशी करता येईल. या दुखापतीचे प्रमाण ६० % असते आणि प्रमुख कारण मैदान असते.

सांधा निखळणे, मोडणे, हात मोडणे, मणका निखळणे, वा स्नायूंना गंभीर स्वरुपाची दुखापत होणे याची टक्केवारी एकूण दुखापतीत १ ते २ % असते. चढाईपटूला चढाई करताना होणाऱ्या या स्वरुपाच्या जखमा वा पकडणाऱ्या खेळाडूला पकड करताना होणाऱ्या या स्वरुपाच्या जखमांचे प्रमाण सारखेच आहे.

जखमांमध्ये कमरेच्या खालच्या भागाला विशेषतः दोन्ही पायांना होणाऱ्या जखमा या अधिकाधिक म्हणजे सुमारे एकूण दुखापतीच्या ६० % असतात. हातांना होणाऱ्या जखमा साधारणपणे ३० % असतात. डोक्याला होणाऱ्या जखमा ५ ते ६ % आणि अंगावर होणाऱ्या जखमा साधारणपणे ३ ते ५ %

असतात. ज्यावेळी पकडीचा अगर शारिरीक झटापटीचा प्रश्न असतो त्यावेळी बहुतांशी वेळा दुखापती पाठीवर, छातीवर वा डोक्यावर होतात. ज्यावेळी झटापट मैदानावर खेळाडू खाली पडून होते, त्यावेळी मात्र हाता-पायावर जखमा अधिक प्रमाणात होतात.

या स्वरुपाच्या दुखापती टाळावयाच्या अगर कमीत कमी होण्याची दक्षता ध्यावयाची तर काही बाबतीत पद्धतशीरपणे आणि शास्त्रीयपणे कृतीशील विचार करावा लागेल.

(१) कबड्डीचे मैदान हे असे असावे की, ज्यामुळे मैदानात घासून झालेल्या झटापटीमध्ये खेळाडूंच्या अंगाला कमीत कमी दुखापत होईल. ते मातीचेच असावे का अन्य कोणत्या कृत्रीम धाग्यांनी बनविलेले असावे. (याबाबत खर्चाचा प्रश्न फारसा आडवा येत नाही. कबड्डीच्या कुठल्याही 'अ' दर्जाच्या स्पर्धाचा खर्च आज ६० ते ७० रु. हजार असतो. 'क' दर्जाच्या स्पर्धाचा खर्च २० हजार रुपयेपर्यंत असतो. सध्या या स्वरुपाचे जे मैदान तयार केले आहे. त्याचा खर्च फक्त ३ हजार रुपये आहे. शिवाय एक मैदान अनेक स्पर्धांना वापरता येवू शकेल याबाबत सतत प्रयोग करीत व उत्तमातला उत्तम व सर्वात सोयीचा पर्याय शोधीत रहावयास हवे.

(२) कबड्डीमधील पकडीच्या पद्धती अधिकाधिक प्रभावी परंतु त्याच-वेळेला बिनधोक होण्यासाठी विचार व प्रयोग. सुमारे पंधरा वर्षापूर्वी कबड्डीत धडक मारून वा दुहेरी पट ओढून एकट्याने खेळाडू धरण्याची पद्धत रूढ होती. आज त्यापेक्षा अधिक प्रभावी व कमी धोकादायक अशी ब्लॉक पद्धतीने वा साखळी पद्धतीने खेळाडू धरण्याची पद्धत पुढे आली हे विचार मंथन सतत चालू रहावयास हवे.

(३) खेळावयास उतरताना सर्व संघाने सामुदायिक कवायतीच्या पद्धतीने पूर्वतयारीचा व्यायाम करावयास हवा. आज अनेक प्रथित यश खेळाडू व संघ ही गोष्ट टाळतात. वा अर्धवटपणे आपापल्या तऱ्हेने करतात. खरेतर हॉकी-फुटबॉल सारखा कबड्डी हा कांही दमछाक करणारा खेळ नाही. तेव्हा ४५ मिनिटांचा सामना + १५ मी. पूर्वतयारी असा एक तास खेळच संघाने व खेळाडूंनी मनात धरावा. सामन्याच्या पहिल्या क्षणापासून शरिराचे सर्व स्नायू सांधे व मन अत्यंत तल्लख चपळ व तरतरीत

कौशल्ये आणि त्याच्या परिपूर्ण अविष्कारासाठी गरज असलेले पूर्व तयारीचे व्यायाम हा ही एक शास्त्रीय संशोधनाचा विषय आहे.

(४) कबड्डीतील दुखापतींचे संशोधन होण्यासाठी प्रत्येक महत्त्वाच्या कबड्डी स्पर्धेत दुखापतींची व्यवस्थीत पाहणी घेणे ही अत्यावश्यक बाब असावी. यासाठी त्या गावातील काही शारिरीक शिक्षण घेणाऱ्या प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांना योग्य त्या प्रकारे कल्पना दिली तर ते हे सहज करू शकतील. तेही नसेल तर अशा काही व्यक्ती खास तयार करून घेवून त्याना स्पर्धांच्या जागी बोलवावे. चढाईत वा पकडीत बाद झालेल्या सर्व प्रकारच्या दुखापतींची मैदानावरच नोंद घ्यावी, सामना संपल्यावर सर्व खेळाडूंची या दृष्टीने पुन्हा पहाणी करावी. गंभीर दुखापतींची तज्ञांकडून तसेच 'क्ष' किरण वगैरेंनी चिकित्सा आणि त्या बऱ्या होण्याबाबतच्या काल मर्यादेत त्याचा पाठपुरावा व प्रगतीच्या नोंदी या गोष्टी आता आंतरराष्ट्रीय खेळातील एक अनिवार्य आवश्यकता म्हणून कबड्डीने स्वीकारावयास हव्यात. अशा प्रकारच्या विस्तृत पहाणीमधून कबड्डीमधील दुखापतींचे स्वरुप व त्यावरील उपाययोजना अधिक नेमकी स्पष्ट होण्यास मदत होईल.

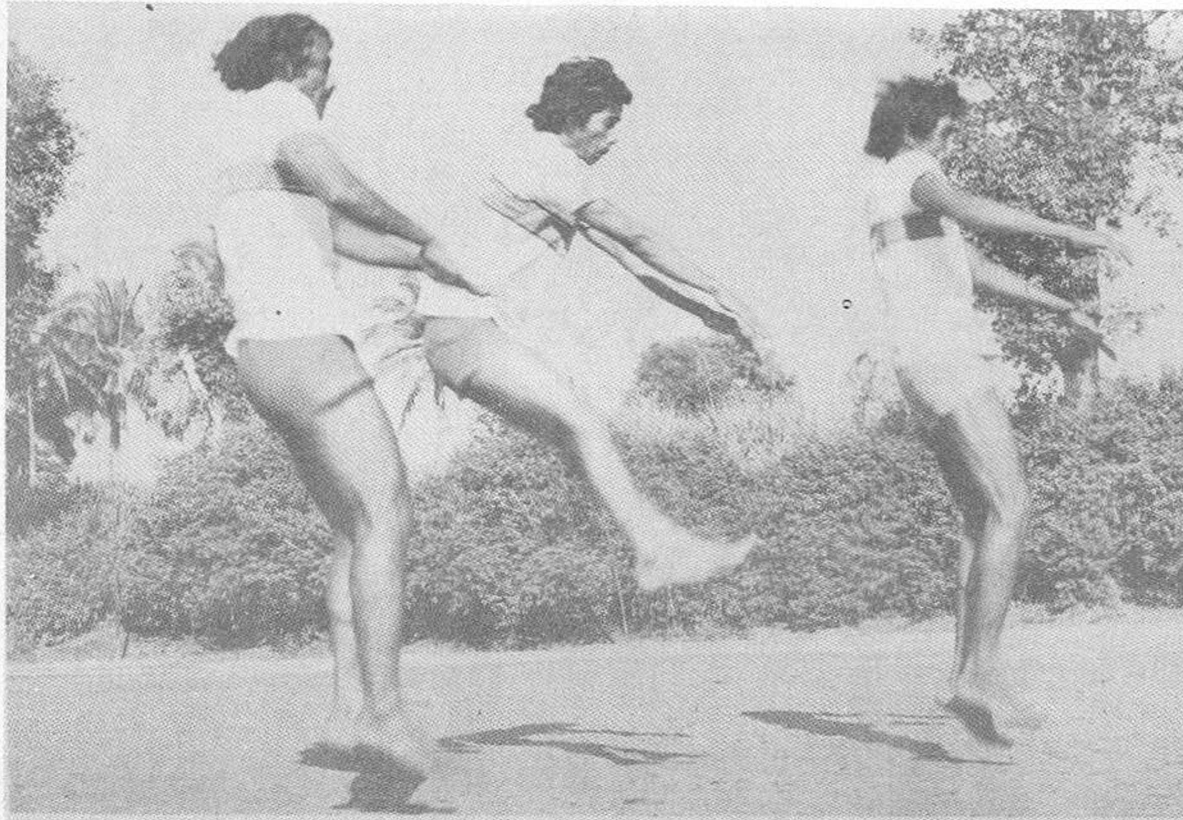
८

पूर्वतयारीचे खेळ

कबड्डीसाठी स्नायूंची, शरीराची, मनाची तयारी, त्यासाठी विविध प्रकारचे व्यायाम प्रकार, वेगवेगळे पूरक खेळ व कबड्डीतील दुखापती त्या कां होतात व कशा टाळता येतील? हा कबड्डीच्या दृष्टीने तज्ञांना व खेळांडूना नेहमीच आव्हान देत आलेला व बऱ्याच प्रमाणात अजूनही अनुत्तरीत असलेला प्रश्न आहे.

जो कबड्डी आज आंतरराष्ट्रीय उंबरठ्यावर उभा आहे. स्पर्धांची लाखाच्या खर्चाची बजेटस् आखत आहे. त्या कबड्डीत या विषयाचे विचार मंथन जवळ जवळ नाहीच.आहे ते अगदीच प्राथमिक स्वरुपाचे आहे.

हा केवळ कबड्डीमधलाच दोष नाही. खेळासाठी करावयाचा समतोल, प्रभावी शरीरविकास हा आपल्याकडे सर्वच खेळांच्या बाबतीत दुर्लक्षीत



छायाचित्र ५९ सावधानपणे चवडे जुळवून उडी मारणे व पाय जास्तीतजास्त समोर आणून त्याला हात लावण्याचा प्रयत्न करणे, मधल्या खेळाडूचे पाय हाताला लागल्यास वर जात असून बाकीच्या दोघांचे ती क्रिया होऊन खाली येत आहेत.

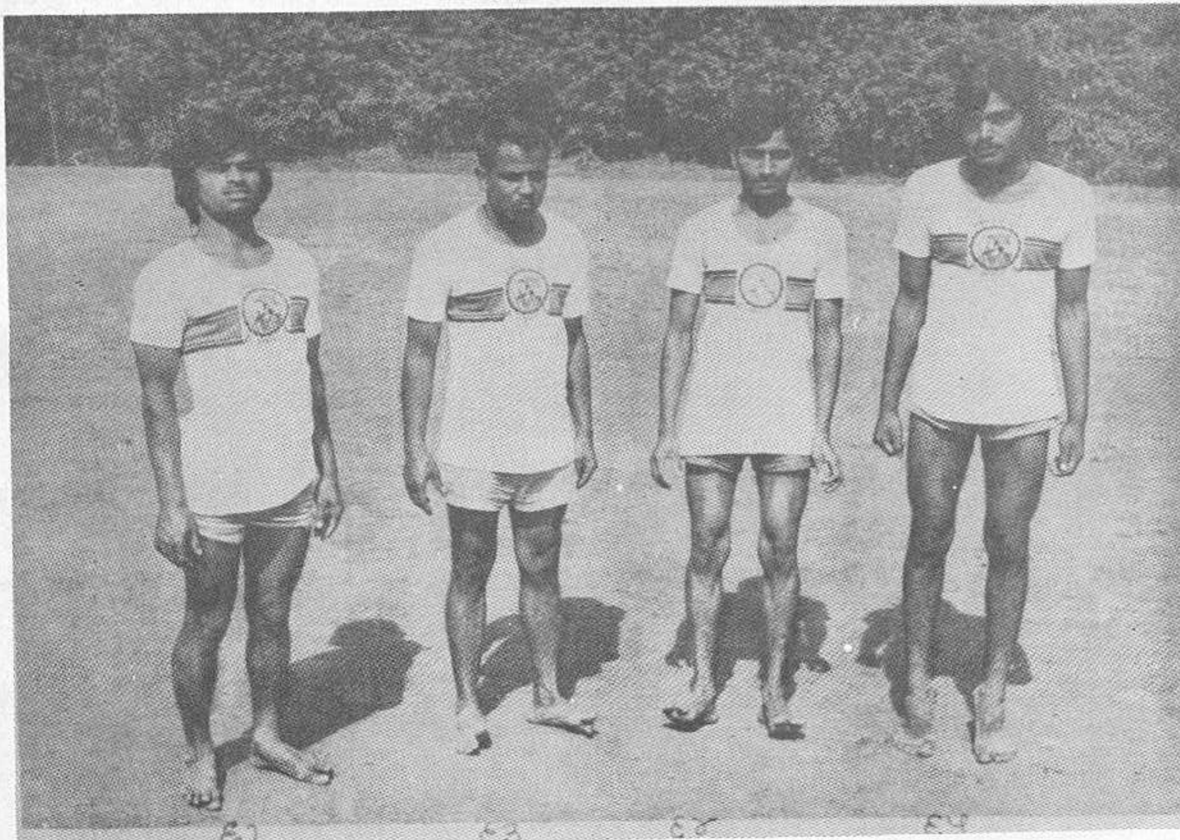
पृष्ठ क्र. १३४ (४)



छायाचित्र ६०. सावधानपणे दोन्ही पाय जुळवून. उडी मारणे तशीच बैठक घेणे बैठकीची पद्धत चवड टेकलेलें, टाचा उचललेल्या. पृष्ठ क्र. १३४ (६)

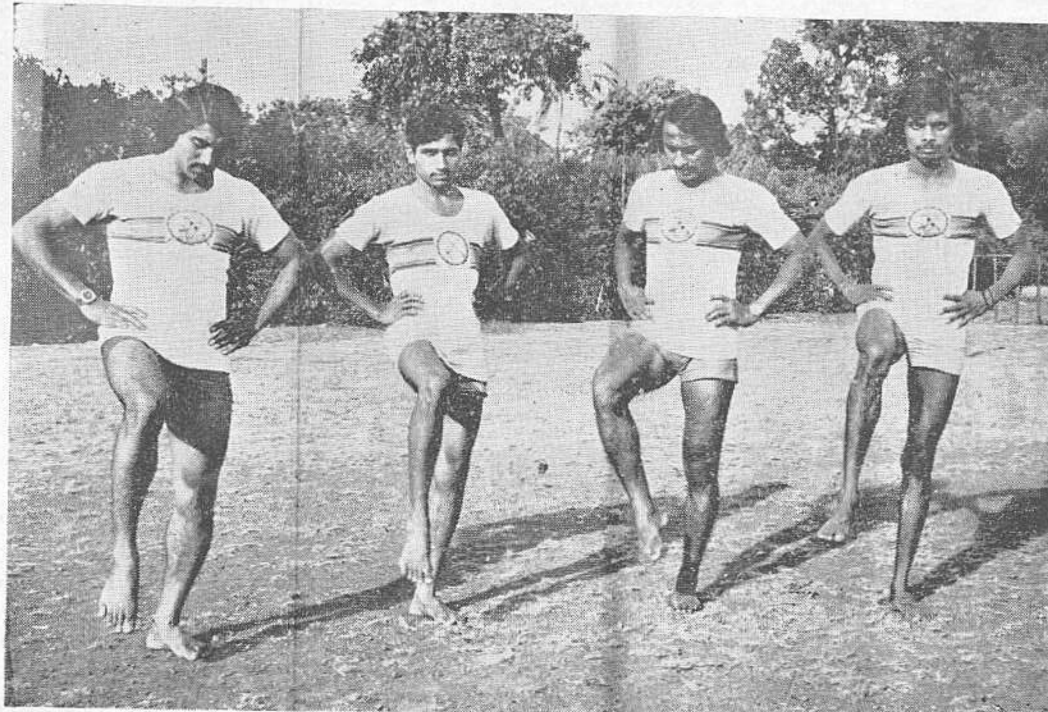


छायाचित्र ६१. सावधान पवित्र्यात जास्तीतजास्त उंच उड्या– सतत मारणे. पृष्ठ क्र. १३४ (७)

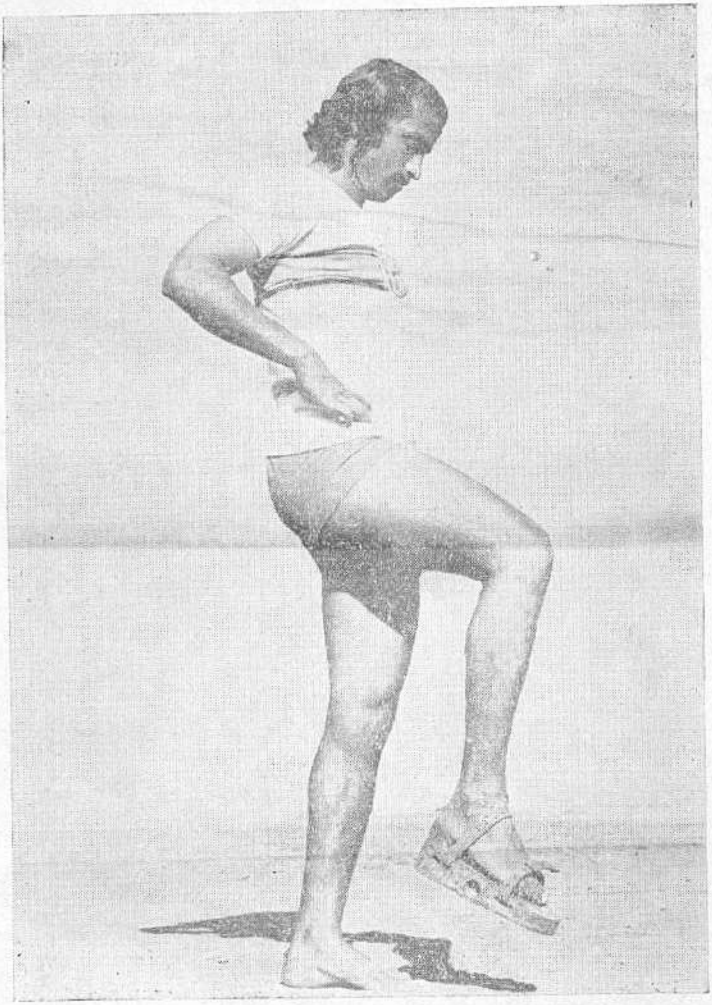


छायाचित्र ६२ तळपाय बाहेरील बाजूस वळवून चालण.   छायाचित्र ६३ तळपाय आतल्या बाजूस वळवून चालणे.
छायाचित्र ६४ टाचेवर चालणं.   छायाचित्र ६५ पंजावर चालणे.

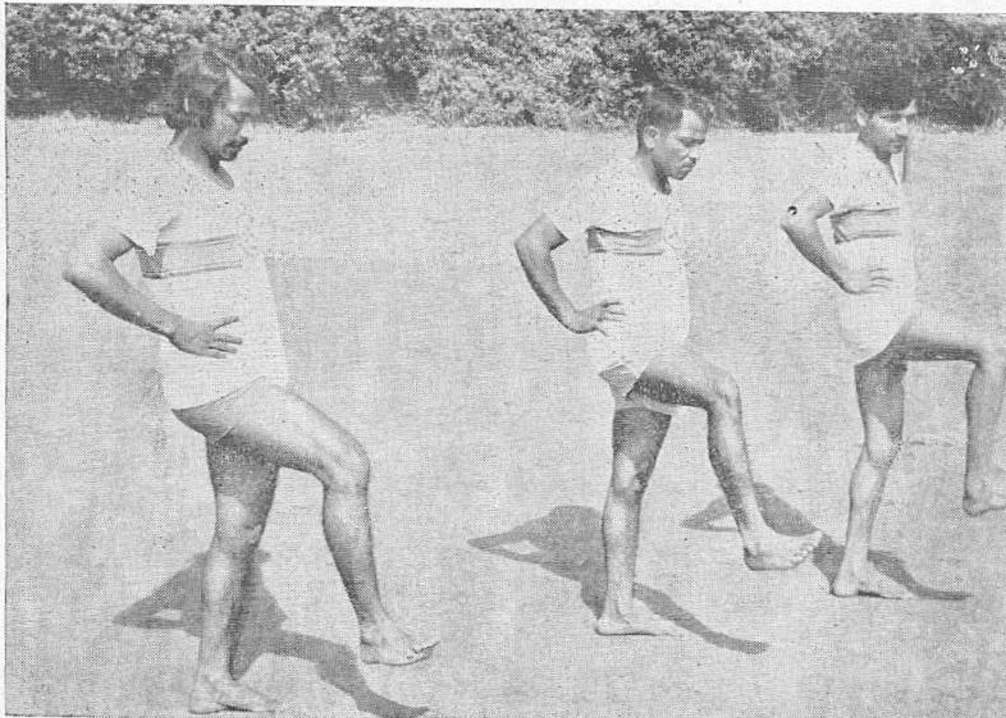
पृष्ठ क्र. १३९ (१ अ ब क ड इ)



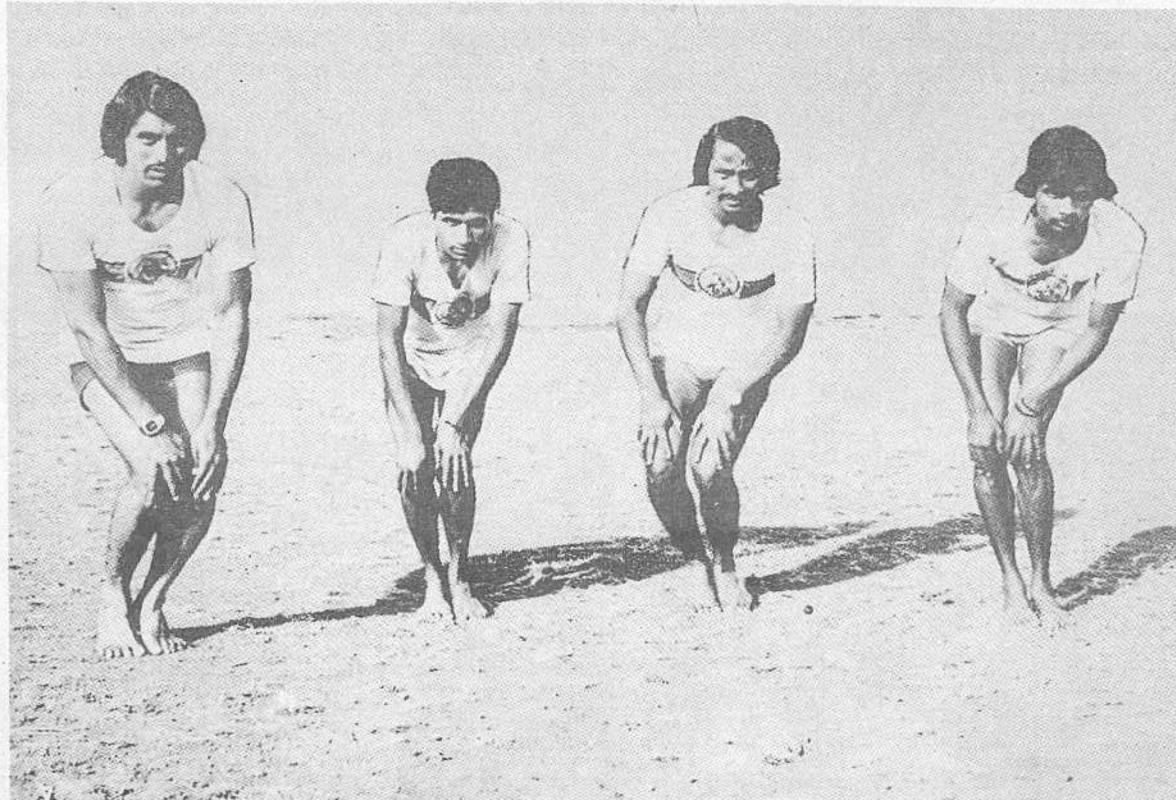
छायाचित्र ६६. कमरेवर हात ठेवून चवडा फिरविणे. (पृष्ठ क्र. १३९)



छायाचित्र ६७. चवडा फिरवताना त्यास वजन लावणे.
(लोखंडी बूट घातला आहे) गुडघ्याचा सांधा
पृष्ठ क्र. १३९ (फ)



छायाचित्र ६८. सांधा फिरविणे. पृष्ठ क्र. १३९ (२ अ)



छायाचित्र ६९ दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवून सांधा फिरविणे. पाठीच्या कण्याचे व्यायाम पृष्ठ क्र. १३९(२ब)

राहिलेला घटक आहे. काही दिवसांपूर्वी अमरावतीला झालेल्या भारत विरुद्ध रशिया या कुस्त्यांच्या लढतीचे उदाहरण देता येईल. महाराष्ट्र राज्य स्पोर्टस् मेडिसीन असोसिएशनच्या तज्ञ डॉक्टरांनी दोन्ही देशातील कुस्तीगीरांची वैद्यकीय तपासणी केली. त्यावरून आढळून आले की, शारिरीक क्षमतेने भारतीय कुस्तीगीर कांही कमी नव्हतेच उलट ते सरसच होते. असे असताना एकही भारतीय कुस्तीगीर काही काळही रशियन कुस्तीगीराबरोबर टिकाव धरू शकला नाही. वजन, उंची, दंडांची व मांड्यांची मापे या कसोटीवर वरचढ ठरणारे आपले कुस्तीगीर कमी कशात पडले ? याचा अर्थच असा की शारिरीक शक्तीपेक्षाही इतर अनेक प्रकारच्या क्षमता आहेत. ज्यात आमचे कुस्तीगीर कमी पडले किंवा शारिरीक क्षमता वाढविण्याच्या पद्धतीतच मूलभूत फरक आहे.

शरीराच्या तडफेने, त्वरेने, ताकदीने काम करावे अनावश्यक थकवा टाळावा, अनपेक्षित डावपेचाला तोंड देण्यास सावध असावे, मनाने व मेंदूने तल्लख असावे. या साऱ्यांचा समावेश कुठल्याही खेळासाठी करावयाच्या पूर्वतयारीत होतो. शरीररचना चांगली असणे व तिच्याकडून प्रभावीपणे काम करून घेण्याची सवय असणे हा शारिरीक क्षमतेचा भाग झाला. यावरून दिसणाऱ्या शारिरीक क्षमतेसाठी फुफ्फुसे व हृदये ही देखील उत्तम कार्यक्षम असावी लागतात. म्हणजेच ती व्यक्ती फिजॉलॉजीकली फिट असावी लागते. परंतु एवढ्या गोष्टींची वाढ करुन उत्तम खेळाडू; मग तो कोणत्याही खेळातील असो, बनता येत नाही. उत्तम खेळाडू बनण्यासाठी मोटर फिटनेसची नितांत गरज असते. या मोटर फिटनेसचे घटक असतात–(१) शक्ती (स्ट्रेंग्थ, (२) बळ (पॉवर) (३) गती (स्पीड) (४) शारिरीक सहनशक्ती (स्टॅमिना) (५) मानसिक सहनशक्ती (एन्ड्यूअरन्स) (६) लवचिकपणा (फ्लेक्झिकॅबिलीटी) (७) संतोलन (बॅलन्स) (८) चापल्य (ॲक्टीव्हीटी) (९) डोळा पाय आणि हात यांचे सहकार्य (फूट आय ॲन्ड आर्म कोऑर्डीनेशन).

या साऱ्या प्रकारच्या क्षमतेची उच्च दर्जाची क्षेणी ही कोणत्याही खेळातला उत्कृष्ठ खेळाडू ठरण्यास आवश्यक असते. त्याच्या खेळातला कौशल्याला पूरक व उपयुक्त ठरतील अशाप्रकारे या सर्व प्रकारच्या क्षमतेचा पूर्ण विकास होणे व त्याचा प्रत्यक्षात सुयोग्य व प्रभावी उपयोग करता येणे; याचा अर्थ खेळाच्या शास्त्राचा सुयोग्य व प्रभावी उपयोग करता येणे, याचा अर्थ खेळाच्या शास्त्राचा शास्त्रीय विकास होणे. दुर्दैवाने या गोष्टीबाबत आपणा-

कडे आज जवळ जवळ दुर्लक्षच आहे. जे खेळ आपण आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कित्येक वर्षे खेळतो त्याबाबतही जर याचा विचार झालेला नाही तर देशातील सगळ्या प्रांतातही अजून धडपणे जो खेळ पोचला नाही, त्याबाबतही गोष्ट आपण कशी अपेक्षिणार? परंतु ज्यावेळी कबड्डीचे आंतरराष्ट्रीय कसोटी सामने भरू लागले. आहेत. एकेका स्पर्धेचे बजेट लाखाची संख्या ओलांडून जात आहे. त्यावेळी जर आपण यादृष्टीने विचार चालू केला नाही; तर मग आमचा राष्ट्रीय खेळ म्हणून ज्याला आपण गौरवितो, त्यामध्येही अल्पावधित परकीयांनी मारलेली आघाडी बघणेच आपल्या नशिबी येईल.

कबड्डीतील कौशल्याच्या परिपूर्ण विकासालाही वरील प्रकारच्या मोटर फिटनेसची वाढ आवश्यक आहेच. वेगवेगळ्या खेळात यापैकी वेगवेगळ्या क्षमतेचा प्रभावीपणे वापर झालेला दिसतो. मल्लखांब, कुस्ती, लेझीम, जिम्नॅस्टीक सारखे व्यायामप्रकार तालबद्ध असून प्रामुख्याने शक्ती, चापल्य, लवचिकपणा व संतोलन आदी घटकांची वाढ करतात. तर बास्केटबॉल टेनिस, पोहणे, या क्रिडाप्रकारांनी शारिरीक व मानसिक सहनशक्ती वाढते. हॉकी, फुटबॉल, खो खो यामुळे गती चापल्याबरोबर डोळा आणि पाय यांचे सहकार्य वाढते. तर व्हॉली बॉल, बेसबॉलमुळे डोळा व हात यांचे सहकार्य वाढते. हे सर्व खेळ पूरक म्हणून खेळणे कबड्डीच्या खेळाडूला शक्य नाही. परंतु यापैकी कांही खेळ त्याला खेळणे (उदा.-कुस्ती, मल्लखांब, लेझीम, खो खो, पोहणे) सहज शक्य आहे. यामुळे वरील विविध प्रकारच्या क्षमतेचा विकास हा अप्रत्यक्षपणे प्रभावीपणे होईल.

अर्थात क्षमता ही फिजीकली, फीजॉलॉजीकली, मोटर सायकॉलॉजीकल, सोशल, इमोशनल, इंटेलेक्च्युअल आदी विविध प्रकारांच्या असतात. कोणत्याही एका व्यायाम वा क्रीडा प्रकारच्या साह्याने कोणत्याही एका क्षमतेची सर्व घटकांची जोपासना वा वाढ होत नाही. त्यासाठी विविध छोटे मोठे खेळ व्यायाम प्रकार, शोधून काढून त्यांची परस्परांशी सांगड घालूनच हे करावे लागेल आणि ते एक अत्यंत उपयुक्त व स्वतंत्र असे शास्त्र म्हणूनच त्याचा विचार करावा लागेल. आज परदेशातील क्रीडापटू आपणास आघाडीवर दिसतात. त्याचे कारण या शास्त्राचा विकास तिकडे सखोल व्यापक झाला आहे. त्यासंबंधी समग्र विचार करणे म्हणजे एक वेगळे पुस्तक लिहावे लागेल.

यानंतर कबड्डीतील कौशल्याना पूरक असे कांही खेळ, व्यायाम प्रकार या प्रकरणात सुचविणार आहे. वरील विवेचनावरून हे ध्यानात येईल की,

असे असंख्य व्यायाम प्रकार व खेळ विविध क्षमतांचा विकास करणारे असू शकतात. याबाबत क्रीडा शिक्षकानी डोळसपणा दाखविला व प्रयोग केले तरीही पुष्कळसा कार्यभाग साधल्यासारखा होतो (निदान ज्या ठिकाणी कबड्डी खेळला जातो. त्याच मैदानावर वा त्या नजिकच्या व्यायाम शाळेत खो-खो, मल्लखांब, लेझीम, कुस्ती खेळणे सहज शक्य आहे). तेव्हा त्याबाबत उपक्रमशीलतेला वाट दाखविण्यापुरतीच (प्राथमिक स्वरूपाची) या प्रकरणात व्यायाम प्रकारांची चर्चा मर्यादित केली आहे.

यातही एक गोष्ट लक्षात घेणे आवश्यक आहे की, पूरक खेळ हे प्रामुख्याने लहान वयात (ज्या खेळाडूंना खेळ शिकवत असतो) त्यांना सतत प्रत्यक्ष खेळाच्या सरावाचा ताण न देता खेळातील आवश्यक कौशल्ये विकसित करण्यासाठी उपयोगी पडतात. पूरक खेळही असे असावेत की, ज्यामुळे कमी कौशल्याचा, खेळाडूही हिरहिरीने भाग घेवून स्वतःचा विकास साधू शकेल. यामुळे पूरक खेळात कौशल्याचा अविष्कार व्यक्तिगत पातळीवर असावा. कारण प्रत्यक्ष खेळांत सांघिक सराव करताना कमकुवत खेळाडू संघातील इतर चांगल्या खेळाडूंपुढे दुबळा ठरतो व मग कदाचित तो स्वतःचा आत्मविश्वास व उत्साहही गमावून बसतो. पूरक खेळात एकमेकांच्या प्रत्यक्ष संघर्षातून पराभवाची भावना निर्माण होणारे खेळ नकोत. याउलट प्रौढ खेळाडूंमध्ये कौशल्याचा कस वाढावा, त्यासाठी लागणारे विवक्षीत स्नायू अधिक कार्यक्षम व्हावेत, शक्ती, गती, तोल, चापल्य, बल यांचा कस वाढावा व उपयोग करण्याची क्षमता वाढावी यासाठी विविध प्रकारचे व्यायाम पौढांनी घ्यावेत.

लहान खेळाडूंसाठी

पूर्वतयारीचा खेळ :—

(१) हेतू :–उत्तम दम घालणे

खेळाडू :–प्रत्येक संघात ७ ते ९

क्रिडांगण :– २०' × ४०' च्या एका लांब चौकोनामध्ये २॥ फूट व्यासाचे वर्तूळ.

खेळ :—खेळाडूंनी आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे आपापल्या क्रीडांगणाच्या अंतीम रेषेवर उभे रहावे. दोन्ही संघातील खेळाडूंना शिक्षकांनी क्रमांक

४) सावधानमध्ये पाय जुळवून उभे रहाणे, चवडे उचलणे, उंच उडी मारणे, त्याचवेळी पाय जास्तीतजास्त समोर आणून हात त्याला लावण्याचा प्रयत्न करणे. (फोटो क्र. ५९).

५) दोन्ही हात पुढे ठेवून व तळपाय टेकून बसणे. नंतर हात पुढेच ठेवून एक एक पाय जास्तीत जास्त लांब सरकविण्याचा प्रयत्न करणे.

६) सावधानमध्ये उभे रहाणे, दोन्ही पाय जुळवून उडी मारणे, तशीच बैठक घेणे. बैठकीची पद्धत चवडे टेकलेले टाचा उचललेल्या व हात पुढे (फोटो क्र. ६०).

७) सावधान अवस्थेत जास्तीत जास्त उंच उडया सतत मारणे (फोटो क्र. ६१).

कबड्डीसाठी खेळाडू तयार करण्याचा विचार आणखी एका पातळीवर करावा लागेल. कबड्डीचे नव्हे तर कोणत्याही खेळासाठी सर्वसाधारण शारिरीक तंदुरुस्ती असावीच लागते. परंतु त्या त्या खेळाडूसाठी त्या त्या खेळाच्या गुण वैशिष्टयाप्रमाणे, शरिराच्या काही विशिष्ट स्नायूंचा विकास, सांध्यांची कार्यक्षमता, यांचा विचार करावा लागेल. उदा.-खो-खो खेळणाऱ्या खेळाडूला पिंडऱ्याचे स्नायू, मांड्याचे स्नायू व घोट्याचे व गुडघ्याचे सांधे कार्यक्षम लागतील. त्या खेळाडूच्या हाताला ग्राऊंड टेनिसच्या खेळाडूच्या तुलनेने खूपच कमी काम असेल. याचा सर्वात जास्त विचार कबड्डीचा करावा लागतो. कारण कबड्डी हा नुसताच गतीमान खेळ नाही तर तो शारिरीक संघर्षाचाही खेळ आहे. यादृष्टीने या सोबतच्या पायावर कबड्डीमधील प्रमुख पकडी व त्यातील उपयोगात येणारे स्नायुगट सांधे यांचा विचार केला आहे. कबड्डीतील कोणत्याही वेगवान संघर्षयुक्त हालचालीत शरीराच्या सर्वच स्नायूगटांना काम असते हे खरे असले तरी सर्व कौशल्य ही संघर्षयुक्त असतातच असे नाही. ती काहीवेळा एकट्या चढाईपटूकडूनच अंमलात आणली जातात (उदा.-लाथ मारणे) अशावेळी काही विशिष्ठ स्नायू गटांनाच ताण पडतो व संघर्षाचा प्रसंग आला (उदा.-मारलेला पाय पकडला) तरी त्यासाठी हिसका मारून चवडा सोडविण्याचा प्रसंग, या ठिकाणीही साऱ्या शरीराच्या झटका उपयोगी येत असला तरी खरी ताकद ही पायातील काही

स्नायूगटांचीच उपयोगात येते. यादृष्टीने विचार करतात. समजा एखाद्या संघात खेळाडू फक्त अगर प्रामुख्याने चढाईपटू असेल व त्याला सामन्यासाठी पंधरा दिवस ते महिन्यात स्पर्धेसाठी विशेष तयारी करायची असेल. (जशी कुस्तीला करतात) तर त्याला पकड करणाऱ्या खेळाडूपेक्षा काही विशिष्ट वेगळे व्यायाम घ्यावे लागतील. याची जाणीवही अजून आपल्याकडे झालेली नाही. त्याचाही विचार पुन्हा दोन पातळ्यावर करावा लागेल, कबड्डी हा बिनखर्चाचा खेळ या गोष्टीचा कबड्डीच्या समर्थकाकडून नेहमी आवर्जून उल्लेख केला जातो. अशा खेळाचे व्यायाम प्रकारही असेच साधे, सोपे, गुणकारी, उपयुक्त व अद्यावत व्यायामशाळेच्या मदतीशिवायचे असावेत. म्हणजे कबड्डीचा शास्त्रीय पाया ग्रामीण भागापर्यंत सुलभपणे रुजवता येईल. ज्या गावाना उत्तम व्यायाम शाळा आणि खेळाडूच्या गुणवत्तेप्रमाणे त्याला व्यायाम देणारे कोर्स आहेत. त्या ठिकाणी या आधुनिक व्यायाम प्रकाराचा निश्चितच फायदा होईल. पोहण्यासाठी उड्या घेण्याचा जो स्प्रींग बोर्ड असतो त्या बोर्डावर उड्या घेण्याचे प्रशिक्षण जर खेळाडूने घेतले तर बास्केट बॉल सारख्या खेळात विलक्षण त्याना फायदा होतो असे दिसून आले आहे. कबड्डीच्या मध्ये मारल्या जाणाऱ्या उंच उडीबाबतही शक्य नाही का? या प्रकारचे अक्षरशः असंख्य व्यायाम प्रकार प्रभावी, बिनखर्ची व उपयुक्त असे निर्माण करण्याचे आहे. व्यायाम साधनांच्या उपलब्धेनुसार कमी वेळात विविध प्रकारे भरपूर व्यायाम देणेही शक्य होईल. परंतु या सर्वामागे अधिष्ठान हवे ते मूळ शास्त्रीय दृष्टीचे.

कबड्डीत करता येणाऱ्या प्रत्येक चढाईच्या वा पकडीच्या तंत्राचे शास्त्रीय पृथःकरण करण्याची गरज आहे. उदा.-लांब उडीचे पृथःकरण आज असे मांडतात-लांब उडी मारताना वापरल्या जाणाऱ्या तीन घटकांचे प्रमाण हे वेग पन्नास टक्के गरजेचे शास्त्र, (उडी मारण्याची पद्धत) तीस टक्के गरजेची व उडी मारण्याचा फोर्स वीस टक्के गरजेचा. याचाच अर्थ असा की लांब उडी मारताना पूर्व तयारी करणारा खेळाडू व्यायामातील ५०% वेळ हा वेग वाढविण्यासाठी देईल, (लांब उडीचा जागतिक विजेता उडी मारण्यापूर्वीचे अंतर ज्या वेगात काटतो त्या वेगानेच शंभर मीटर जाईल असे धरल्यास, तो शंभर मीटरच्या जागतिक विक्रमाची बरोबरी करतो). मारलेल्या उडीतील शास्त्रीय तत्व म्हणजे हवेमध्ये उडीचा जो कर्व्ह तयार होतो. त्याला Flight of Parabola म्हणतात. त्याचा कोन हा जागतिक विजेत्याच्या २८^0 असतो

तर भारतीय विजेत्याचा २२° असतो. प्रयत्नपूर्वक हा Parabola जेवढा वाढविता येईल तेवढी लांब उडी जास्त जाईल. ४५° हा पॅराबोला गेल्यास उडी ५७ फूट जाईल. सांगण्याचा मुद्दा एवढाच की या स्वरुपाचे शास्त्रीय पृथःकरण कबड्डीतील प्रत्येक हालचालीचे करणे व त्या कौशल्याच्या विकासाची नेमकी गती व दिशा हुडकणे हा कबड्डीचा या पुढील वाटचालीतील महत्वाचा मुद्दा आहे. यासाठी अर्थातच संशोधन करून व अनेक छायाचित्रा-वरून सोदाहरण सविस्तर विश्लेषण करणारे वेगळे पुस्तकच लिहिले पाहिजे. परंतु कबड्डीतील आजची प्रमुख वैशिष्ठये, कौशल्ये व त्यामध्ये वापरले जाणारे स्नायू गट यांचा विचार या सोबत केला आहे. त्यासाठी सुचविलेले व्यायामही फक्त उदाहरणादाखल म्हणून सुचविले आहेत. हे स्नायूंचे विशिष्ट व्यायाम देतानाही त्याचा उपयोग स्नायूंची वाढ, चापल्य व स्नायूंचे 'कोऑर्डीनेशन' या मूळ गोष्टींना प्रेरक ठरेल असेही पहावयास हवे.

पायाने उडी मारणे

बैठी घेताना :

(१) (अ) बैठक घेतलेला पाय
Hamstrings of Calfmuscle
(ब) गडी बाद करण्यासाठी लांबविलेला पाय
Quadriceps aud calf muscles
दोन्ही पायातील कोन ९०° वा त्याहून अधिक.

(२) (अ) पाय मारून झाल्यावर उठताना
Quadriceps of steady thigh
(ब)(१) पाय उभा व तिरका मारण्यासाठी लांबविलेला पाय
Abducters of thigh
(२) तुलनेने स्थिर असलेला पाय Quadriceps
दोन पायातील कोन १३०°
गुरुत्वमध्ये व सर्व शरीराचे वजन तुलनेने स्थिर पाय आहे त्या पायावर येते.

(३) पार्श्वभाग टेकून दोन्ही पाय मारणे
Pelvic steady, lumbosacral joint forward, pressure on muscles which fix scapula

(४) पाय मागे मारतांना,--

(अ) मागे मारलेला पाय

Hamstriugs, Glutens muscles, Calf muscles

(ब) स्थिर पाय

Pressure on quadriceps

(५) लाथ मारतांना (पुढील बाजूस)--

(अ) स्थिर पाय

To steady peivic girdle Hamstrings Quadriceps Slutens muscle

(ब) वर उचलून मारलेली लाथ

Tilting rotation of pelvics Quadriceps Abdluctors.

(६) लाथ मारतांना (मागील बाजूस)--

Gluteus muscles Abductors

दोन्हीं पायातील कोन अंदाजे १४५°

(७) पाय (लाथ) समोर मारतांना मारलेला पाय

Pushing forward of lower lumber sacro pelvics→ Quadriceps illiopsoas

स्थिर पाय.

Filling of pelvic girdle (५ प्रमाणे)

(८) पाय खालच्या पातळीवर फिरवून लाथ मारणे.

फिरणारा पाय

illiopsoas Quadriceps

स्थिर पाय

Fixing of pelvic girdle

(९) उडी मारणे,--

डोक्यावरून पलिकडे सरळ उडी मारणे (Calf muscle)

पकड करणाऱ्या खेळाडूच्या खांद्यावर हात टेकून पाय बाजूने काढणे

(१) वर अंग उचलतांना

Shoulder girdle muscle to fix scapula

(२) खाली पडतांना

Quadricps calfmuscles

(१०) चवडा सोडविणे,--

चवडा आतल्या बाजूने पाय फिरवून व बाहेरील बाजूने पाय फिरवून सोडविता येतो. यासाठी External rotators or internal rotators of hip joint

पकड

(१) चवडा धरणे Flexors of fore arm

चवडा धरलेला पाय उचलणे व मागे नेणे.

Extensors of spine, Pectoralis major Biceps, deltoid

(२) लवण पकडणे

Biecps, extensors of forearm

(३) सूर मारणे,--

(अ) चवड्यावर सुर मारणे Flexres of fore arm

(ब) मांडीवर सुर मारणे यासाठी खांद्याचा धक्का असतो परंतु ताकद लागते सुर मारणाऱ्याचा जो पाय मागे असतो त्याच्या Colf muscles of extended Extrimity

(४) चढाई करणाऱ्याची पाठ पकडून ती उचलणे

Deltoid, pectoralis

(५) ब्लॉक पद्धतीची पकड घेणे

Flexors of fore arm fixing of shoulder

(६) साखळी पकड

Flexors of fore arm deltoid

(७) धडक मारणे

Extensors of hip iliopsoas, calf muscles

महत्त्वाचे स्नायूगट.--चढाईसाठी विशेषत: वापरले जाणारे स्नायू:

1) Calf muscles 2) Quadriceps 3) Hamstrings
4) Illiopsoas 5) Abductors

पकडी करण्यासाठी विशेषत: वापरले जाणारे स्नायू

1) Muscles of forearm 2) Biceps
3) Pectoralis major 4) Deltoid 5) Muscles of spine

(१) घोट्याचा सांधा,––

(अ) टाचेवर चालणे (फोटो क्र. ६४)

(ब) पंजावर चालणे (फोटो क्र. ६५)

(क) तळपाय आतल्या बाजूला जुळवून चालणे (फोटो क्र. ६३)

(ड) तळपाय बाहेरील बाजूस वळवून चालणे (फोटो क्र. ६२)

(इ) कमरेवर हात ठेवून चवडा फिरविणे (फोटो क्र. ६२)

(फ) चवडा फिरवताना त्यास वजन लावणे (फोटो क्र. ६७)

(२) गुडघ्याचा सांधा,––

(अ) सांधा फिरविणे (फोटो क्र. ६८)

(ब) दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवून सांधा फिरविणे (फोटो क्र. ६९)

(क) एकाच जागी उंच उड्या मारणे.

(ड) उंच उड्या मारतांना पाय पुढे आणणे.

(इ) खाली झोपून हवेत सायकिलग करणे.

(३) टीप जॉइंट,––

(अ) खांदे स्थिर व कंबर हलविणे.

(ब) एका बाजूला पाय व त्याच्याविरुद्ध बाजूचा हात हे एकाच वेळी पुढे घेणे.

(क) उड्या घेताना गुडघे छातीला लावणे.

(ड) बॉल बेअरिंग फिक्स करणे व त्याच्या समोरचा बार धरून बॉल बेअरिंगवर दोन्हीं पाय ठेवून सर्व सांधा फिरविणे.

(४) पाठीच्या कण्याचे व्यायाम,––

(अ) पोटावर झोपून सिसॉ प्रकारे हालणे. (फोटो क्र. ७०)

(ब) पींगा घालणे (फोटो क्र. ७१)

(क) पायात अंतर, स्थीर, चवडे पुढील बाजूस व कंबर एका बाजूस झुकविणे (फोटो क्र. ७२)

(ड) कमान टाकणे. (फोटो क्र. ७३)

(५) Quadriceps–

(अ) पायाला वजन बांधून वा पायावर वजन ठेऊन पाय सरळ वर उचलणे (फोटो क्र. ७४)

(ब) खांद्यावर वजन घेवून हाफ स्क्वॅटर बैठका मारणे (फोटो क्र. ७५

(क) साध्या बैठका मारणे.

(ड) हात पुढे करून चवड्यावर उभे राहून अत्यंत हळुहळु बसणे व उठणे.

(६) Hamstrings

(अ) बाकावर झोपून पायाला वजन बांधून उचलणे (फोटो क्र. ७६).
(ब) खुर्चीवर उभे रहाणे व वाकून खुर्ची खाली ठेवलेले वजन उचलणे.
(क) त्रिकोणासन

(७) Calf Mescles

(अ) दोरीवरच्या उड्या
(ब) समोरच्या खुर्चीवर आलटून पंज्यावर उड्या घेणे (फोटो ७७) अ, ब.
(क) खांद्यावर वजन घेवून पंज्यावर चालणे (फोटो क्र. ७८)
(ड) खांद्यावर वजन व एक पाय खुर्चीवर ठेवून त्याच्या (दुसऱ्या पायाच्या) आधारे उठणे.

(८) Biceps deltoid shoulder; Gridle

(अ) डीप्स-पाय व हात एका पातळीवर ठेवणे (फोटो क्र. ७९)
(ब) पाय उंचावर ठेवून डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८०)
(क) बोटावर डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८१)
(ड) पाठीवर वजन ठेवून डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८२)
(इ) चायनीज डीप्स
(फ) भींतीवर हाताने जोर लावणे.
(ह) खांद्यावर पुढून व मागून वजन उचलणे.
(ल) लोखंडी डंबेल्स उचलणे व हात शरीरापासून दूर व जवळ घेणे (फोटो क्र. ८३)

(९) हाताचे स्नायू,–– Flexor's of forearm.

(अ) हाताने लोखंडी वा साधा बॉल दाबणे (फोटो क्र. ८४)
(ब) दोरीला लावलेली जड बॅग हाताने गुंडाळत जाणे. (फोटो क्र. ८५)

(१०) श्वासोच्छवास,––

(अ) दीर्घ श्वास घेणे व सोडणे.
(ब) श्वास सोडून तो रोखून ठेवणे.
(क) श्वास घेताना पोट पुढे व सोडताना मागे या नेहमीपेक्षा उलटया पद्धतीने श्वसनक्रिया काहीकाळ करणे.
(ड) थोडे अंतर जास्तीत जास्त वेगाने धावणे नंतर थोडे अंतर हळू हळू व पुन्हा थोडे अंतर वेगाने या प्रकारे धावणे.

९

कबड्डी आंतरराष्ट्रीय प्रांगणात

राजमान्यता आणि लोकमान्यता राष्ट्रीय पातळीवर आता कबड्डीला लाभली आहे. कबडडीच्या राष्ट्रीय स्पर्धेत साऱ्या भारतातल्या प्रांतांचे संघ हजेरी लावू लागले आहेत. अनेक प्रांताच्या महिलाही स्पर्धा गाजवू लागल्या आहेत. कबड्डीपटूंना नोकऱ्या, सुवर्णपदके मानसन्मान प्राप्त होवू लागले आहेत. लाखाच्या घरात खप असलेल्या वृत्तपत्रामधील ठळक बातम्या, रेडिओवरची प्रसिद्धी, टेलीव्हिजनवरचे चित्रीकरण हे सगळे भाग्य कबडडीच्या वाट्याला येत आहे. भारताच्या अधिकृत कबड्डी संघाने बांगला देशाचा यशस्वी दौरा केला आहे. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा भारतात भरविण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. बांगला देशाचा कबडडी संघ भारतात येऊन गेला आहे. असा हा संक्रमणाचा काल आहे.

कबडडीने ऑलंपिकमध्ये प्रवेश करावा असेच आपणास कितीही वाटले तरी आपल्या राष्ट्रामध्येही कबड्डी खऱ्या अर्थाने किती रुजली याचाही विचार प्रामाणिकपणे आपण करावयास हवा. महाराष्ट्रात कबडडीच्या भव्य स्पर्धा भरतात. प्रेक्षकांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळतो. अनेक खेळाडू राष्ट्रीय पातळीवर गाजतात. अेवढयावरून महाराष्ट्रात कबडडीचा विकास प्रभावीपणे झाला आहे असे समजणे चूक होईल. अर्थकारणाप्रमाणे क्रीडेतेही केंद्रीकरण काही प्रमुख मोठया शहरात झाले आहे आणि तेथील वैभव म्हणजे सगळया कबड्डीचे वैभव असा गैरसमज आपण करून घेत आहेत. ही बऱ्याच प्रमाणात वस्तुस्थिती आहे शाळा आणि महाविद्यालयाच्या दरवर्षी भरणाऱ्या कबड्डी स्पर्धा, तालुका पातळी पासून राज्य पातळीपर्यंत साजऱ्या होणाऱ्या ग्रामीण व शहरी या क्रीडा महोत्सवातील कबड्डीच्या स्पर्धामधून घडणारे कबड्डीचे दर्शन हे हळुहळु का होईना पण क्रमाने विकसीत होत जाणाऱ्या आणि खेळाच्या तंत्रामंत्राचे शास्त्र अवगत करू लागलेल्या कबड्डीचे दर्शन फारसे नसतेच. फारसा सराव न करता गंमत म्हणून खेळणाऱ्या हौशा, नवशा गवशांचीच गर्दी त्यात जास्त असते. महाराष्ट्रासारख्या ज्या राज्यात कबड्डीला उदंड लोकप्रियता, बराचसा राजाश्रय आणि बलवान कार्यकुशल संघटन आहे त्या राज्यात ही कबड्डीची पायाभूत व्यवस्थित उभारणीचे काम अजून असे आहे. भारतातील इतर अनेक राज्यात जिल्हा संघटना हा घटकच अस्तित्वात नाहीं. राज्यातील संघटनेचे कामही अनेक ठिकाणी प्राथमिक पातळीवर आहे. पेक्षकांचा प्रतिसाद वा शासनाचे सहकार्य हे फारसे उत्साही नाही. याचे भान ठेऊन आंतर्राष्ट्रीय प्रांगणात एक पाऊल टाकत असताना स्वतःच्या अंगणातले पाऊलही सतत बळकट होत राहील याची काळजी घ्यावयास हवी.

ऑलिंपिकमध्ये कोणत्याही खेळाचा समावेश व्हावयाचा म्हणजे कमीत कमी नऊ राष्ट्रांत तो खेळला जावा लागतो. त्यापैकी प्रत्येक खंडातील किमान एक देश हवा. या राष्ट्रामध्ये कबड्डीचा प्रसार करणे, तो लोकप्रिय करणे त्याचे संघटन वाढविणे हे केवळ उत्साहाचे, संघटना चातुर्याचे वा पैशाच्या उपलब्धतेचे काम नाहीं या गोष्टी तर हव्यातच परंतु याबरोबरच खेळाचे विकसित रुप खेळाच्या विविध अंगाच्या तंत्र मंत्र शास्त्र यासह त्या देशाच्या पुढे अशा पद्धतीने मांडावयास हवे की, त्यांना ते आकर्षक वाटेल व पटेल सुद्धा. यादृष्टीने या पुस्तकात विविध ठिकाणी कल्पना व सूचना मांडल्या आहेतच. परंतु एक समग्र दृष्टीकोन यादृष्टीने पुढील काहीं मुद्दे याबाबत अग्रहक्काने विचारात घ्यावे लागतील.

(१) सध्याची कबड्डी ही कबड्डी खेळातील खेळाडूंच्यात असलेल्या सर्व कौशल्याने पुरेशी संधी देणारी आहे का? काही निवडूक खेळाडू कांही निवडक कौशल्याच्या आधारे सामन्यावर व पर्यायाने खेळावर आपले प्रभुत्व राखू शकतात. खेळाच्या विकासाच्या दृष्टीने ही गोष्ट कितपत योग्य आहे? याला पर्याय कोणते?

(२) कबड्डीचे मैदान,

(३) कबड्डीचे प्रशिक्षण, पूर्वतयारीचे खेळ, विशिष्ट कौशल्यात उपयोगी पडणाऱ्या स्नायूंचे विशेष व्यायाम, प्रत्यक्ष खेळातील कौशल्याच्या वाढीचे स्वतंत्र्य शिक्षण त्यासाठी प्रयोग शाळा.

(४) कबड्डीतील दुखापती, त्या टाळण्याच्या उपाययोजना.

(५) कबड्डीच्या स्पर्धांचे संयोजन.

(६) कबड्डीवरील वाङ्मयाची निर्मिती व प्रसार.

(७) कबड्डीची गुणपत्रके व सामन्यांचे यथा योग्य संकलन.

(१) कबड्डी खेळात तीन अंगभूत वैशिष्टचे आहेत.—

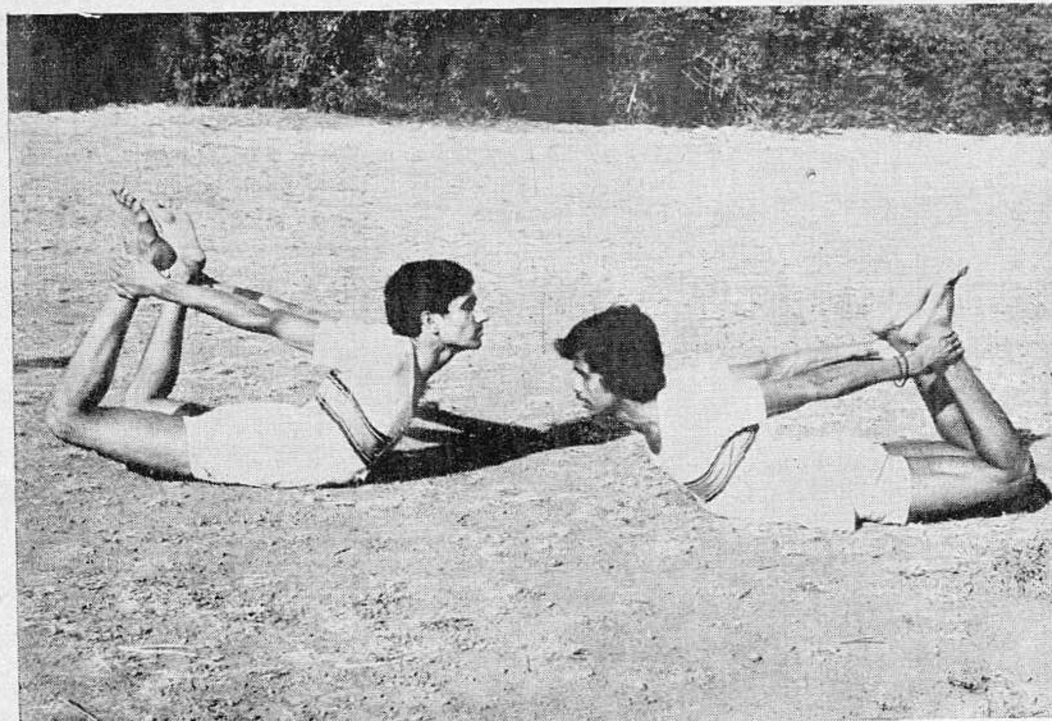
(अ) तो कमी वेळात कमी जागेत खेळला जातो.

(ब) तो साधनांशिवाय खेळला जातो.

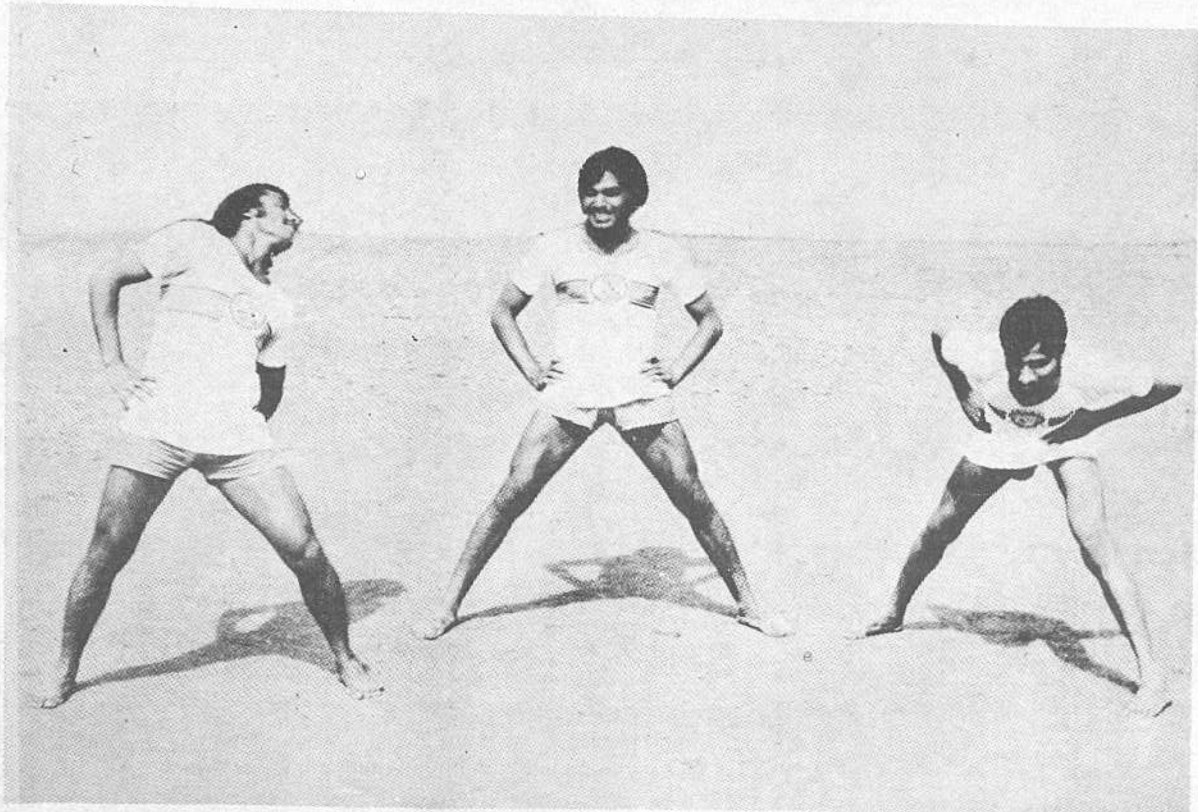
(क) त्यात शारिरिक संघर्ष हा अटळ असतो. बहुसंख्य वेळीं या संघर्षास एका विरुद्ध अनेक असे रूप असते.

कबडडीच्या लोकप्रियतेमध्ये उत्कृष्ट प्रचाराचा व संघटनेचा वाटा जरी मान्य केला तरी मुळात खेळात कांहीं विशेष वेगळा रस वा आकर्षण शक्ती असल्याशिवाय ही लोकप्रियता कबडडीला मिळाली नसती हे खरे आहे. ही आकर्षण शक्ती कोणती? वरील वैशिष्टचांपैकी पहिली दोन वैशिष्टचे असलेले अनेक खेळ आहेत. (उदाहरणार्थ उभा खो खो.) शाळेमध्ये लहान मुलांच्या शारिरिक शिक्षणाच्या तासाला जे खेळ होतात. त्यापैकी अनेक छोटचा खेळात हे गुण आढळतात. आणि अशा स्वरूपाचे खेळ कल्पनेने निर्माण करून विकसीत करणेही शक्य आहे. कबड्डीच्या लोकप्रियतेचे मुख्य कारण माझ्या मते त्यातील संघर्षात आहे. शारिरिक संघर्षाबद्दलचे कुतुहल आणि आकर्षण व आवड ही माणसामध्ये उत्क्रांतीपासून आलेली एक प्राथमिक

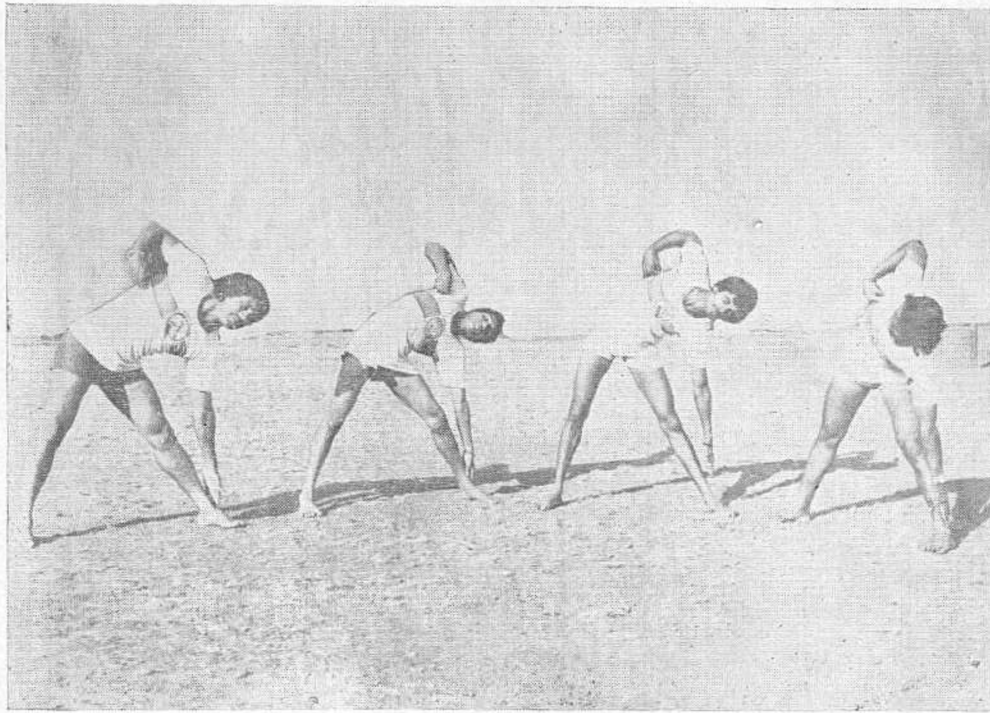
स्वरूपाची सुप्त साहस प्रेरणा (Primary instinct) असावी. जीवो-जीवस्य जीवनम् या न्यायाने विकसीत होत जाणाऱ्या जीवसृष्टीत असे असणे सहज शक्य आहे. एकाने दुसऱ्या बळावर केलेली मात माणसाना आवडते. सुसंस्कृतपणाच्या कवचाखाली ही आवड माणूस फारशी उघडपणे दाखवू शकत नाहीं. त्यातही एक नष्ट होतो, थांबतो आणि दुसरा विजयी होतो. पुढे जातो. हे तर माणसाच्या आतील मूळ वृत्तीला अधिकच उत्तेजीत करणारे वाटते. पराभूत झालेला तात्पुरता हरलेला पुन्हा दुसऱ्याला नामोहरम करण्यासाठी दंड थोपटून मैदानात येतो. हे बघण्यात त्याला विलक्षण आनंद वाटतो. कबड्डीमध्ये नेमके हे घडते. आखीव रेखीव पद्धतीने नियमाच्या चौकटीत घडते, ती असते शारिरिक झटापट त्यामध्येही एकदा बाद झालेला खेळाडू पुन्हा आत आला की तो इर्षेने त्याची सव्याज परत फेड्ही करू शकतो. आणि असे अवघ्या ४० मिनिटात अनेक वेळा घडू शकते. सर्वसामान्य प्रेक्षकाला कौशल्याच्या शास्त्रीय आविष्काराशी फारसे कर्तव्य नसते. त्याला हवी असते सतत झटापट. एकतर्फी न ठरता सतत विजयाचे पारडे एका बाजूने दुसरीकडे व दुसऱ्या बाजूकडून पहिल्या बाजूकडे झुकणारी झटापट हवी. प्रत्येकजण या रणधुमाळीमध्ये दुसऱ्याला सव्वाशेर ठरण्याची खटाटोप करत असतो. क्रीडांगणातल्या खेळाडूंची संख्या खेळाची पद्धत झटापटीची पद्धत, आणि विजयाचे पारडे सतत चालते बदलते असते आणि ही गोष्ट प्रेक्षकाला सर्वाधिक आनंद देणारी असते. संघ कितीही बलवान असो खेळाडू कितीही उत्तम असोत. त्यांच्यातील एखाद्या गुणावर खेळला गेलेला वा एकतर्फी खेळला गेलेला सामना सामान्य प्रेक्षकाला कधीच आवडत नाहीं. त्यापेक्षा कमी दर्जाच्या संघाचा व खेळाडूंचा वरीलप्रमाणे गुणफलक सतत हालता ठेवणारा खेळच त्यांना अधिक प्रिय वाटतो. त्यांच्या आयुष्यात त्यांनाही दुसऱ्यावर मात करण्याची इच्छा असते. त्यांची सुप्त इच्छापूर्ती समोरच्या खेळाडूद्वारे होत असते. ही शारिरीक झुंज आणि त्यातही निर्णायक झुंज ज्या ज्या ठिकाणी असते तेथे प्रेक्षक हा मिळतोच. मग ती भारतातील नामवंत मल्लांची कुस्ती असो वा महंमद अलीचे परदेशातील मष्टीयुद्ध असो. यातही गंमत म्हणजे कितीही झटपट होऊन कुस्ती निकाली झाली नाही. वा मुष्टीयुद्ध बरोबरीत सुटले. तरी मग प्रेक्षकाला त्याचे तेवढे आकर्षण वाटत नाहीं. या सगळ्या मागचे मूळ कारण म्हणूनच खेळाच्या द्वारे माणसाचा, सुखावणारा एकाने दुसऱ्यावर शारिरिक बळाने प्रभुत्व गाजविण्याचा (Primary instinct) (मूलभूत स्वभाव धर्म) आहे असे समजावे लागेल. संस्कृतीच्या आवरणा-



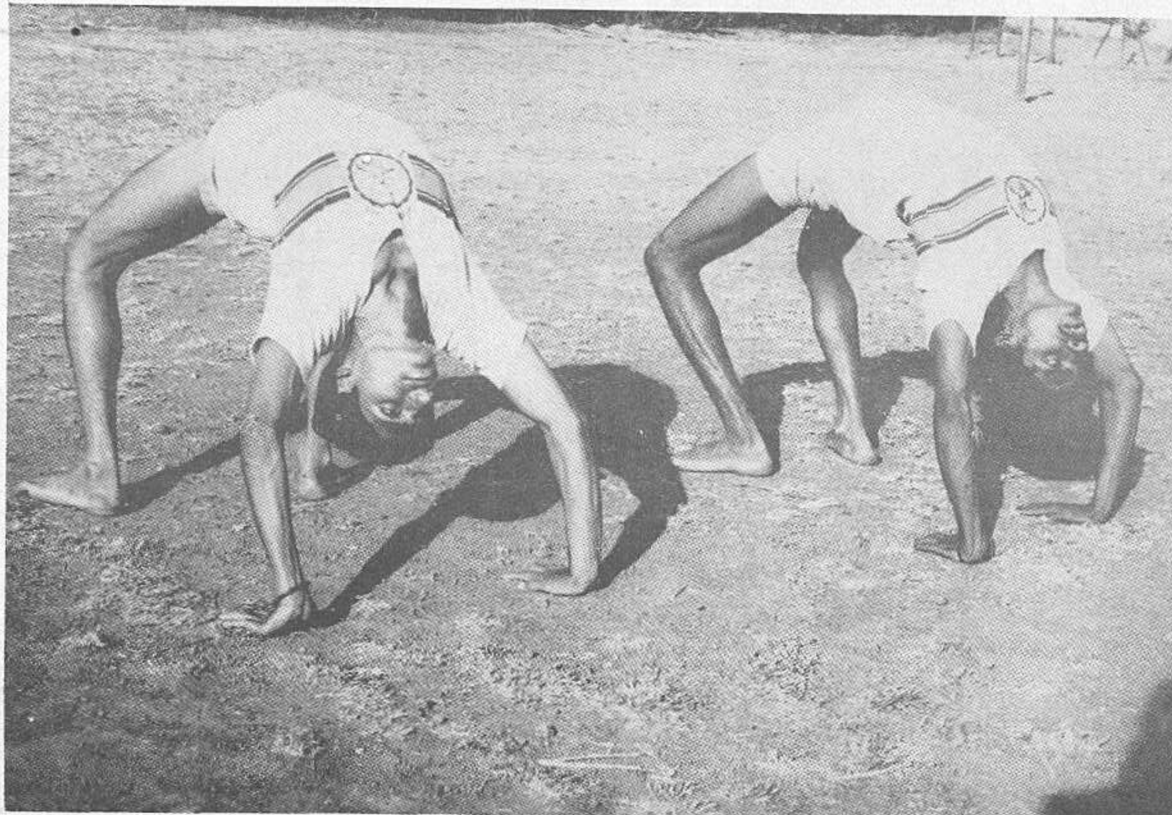
छायाचित्र ७०. पोटावर झोपून –प्रकारे हलणे. पृष्ठ क्र. १३९ (४ अ)



छायाचित्र ७१ कंबरेवर हात ठेऊन पिंगा घालणे पृष्ठ क्र. १३९ (४ब)

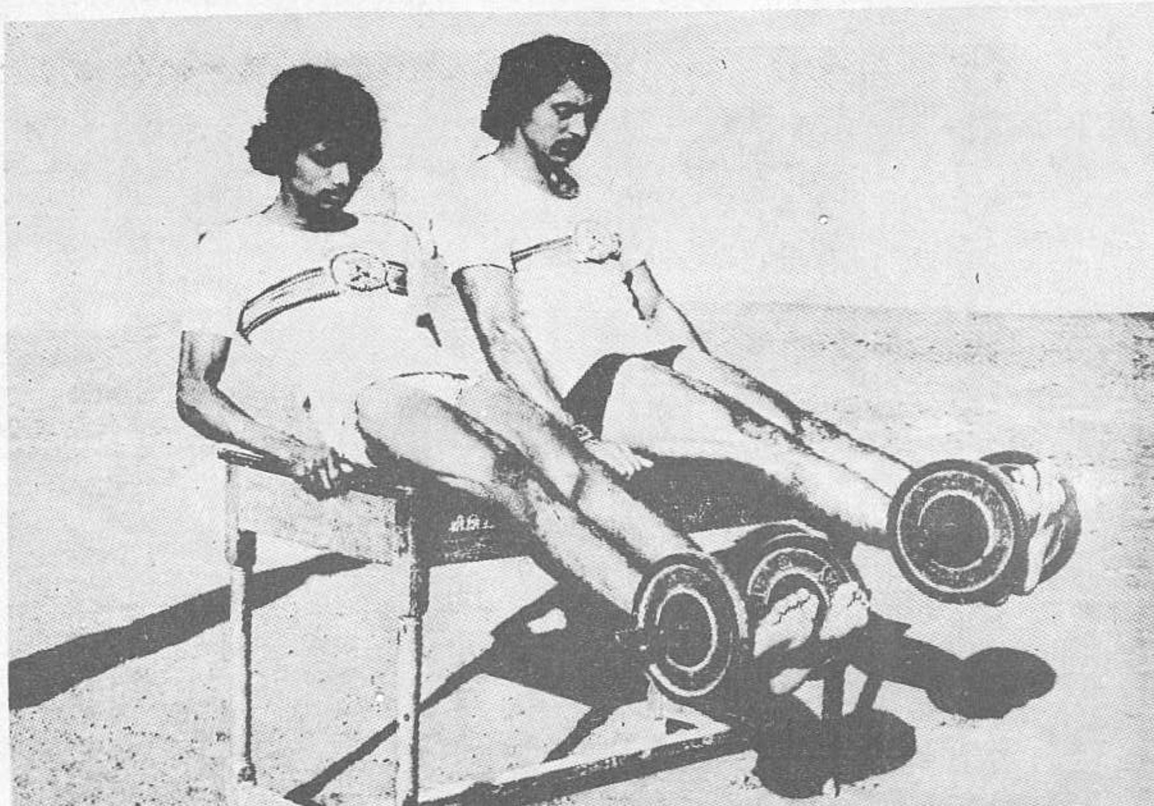


छायाचित्र ७२. पायात अंतर चवडे पुढील बाजूस कंबर एका बाजूस झुकविणे. पृष्ठ क्र. १३९ (४क)



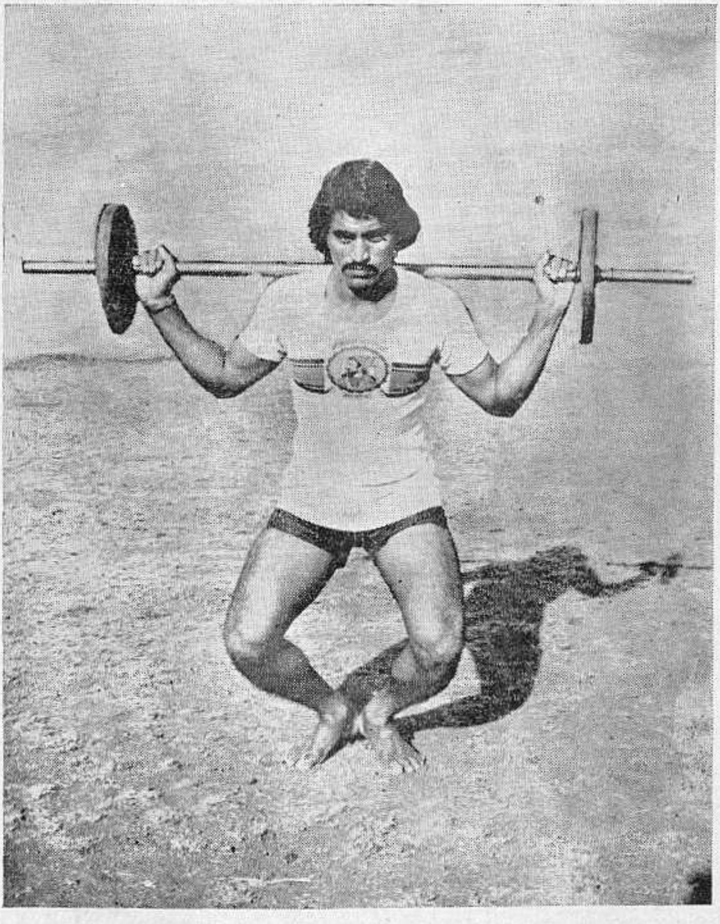
छायाचित्र ७३ कमान टाकणे पृष्ठ क्र. १३९ (ड)

Quadriceps

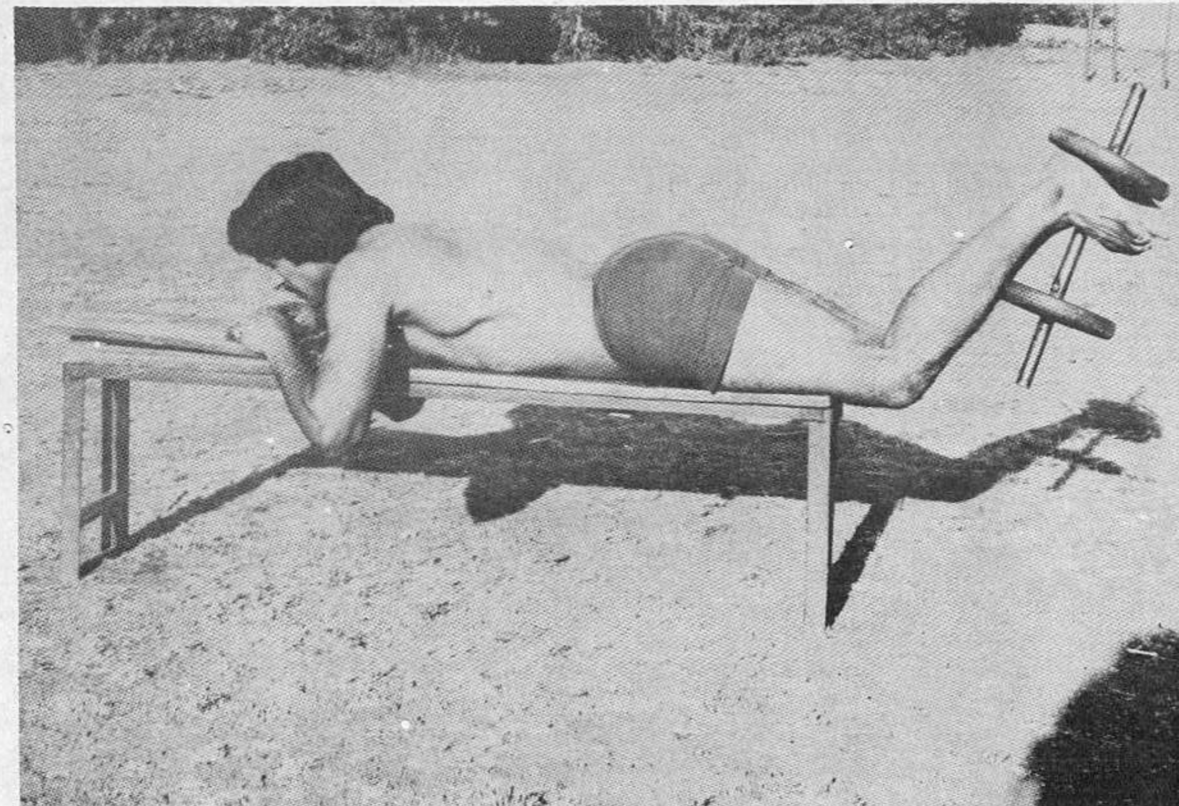


छायाचित्र ७४ पायाला वजन बांधून वा पायावर वजन ठेवून पाय सरळ वर उचलणे. पृष्ठ क्र. १३९ (५अ)

Quadriceps



छायाचित्र ७५. खांद्यावर वजन हाफ स्कॅट बैठका मारणे.
पृष्ठ क्र. १३९ (५ ब)



Hamstrings

छायाचित्र ७६ बाकावर झोपून पायाला वजन बांधून वा पायात वजन घेवून उचलणे. पृष्ठ क्र. १४० (६)

Calf muscles



छायाचित्र ७७. (अ) समोरच्या खुर्चीवर आलटून पालटून
पृष्ठ क्र. १४० (७ ब)

खाली तो दडलेला असतो. त्यामुळे तो पुरा करण्यासाठी अशा शारिरिक संघयुक्त प्रतिष्ठित खेळाची गरज असते.

आता हे करण्यासाठी कबड्डीजवळ काय काय आयुधे आहेत, हे बघावे लागेल. कबड्डी अंतरराष्ट्रीय होणे अवघड आहे; असे मत काही वर्षापूर्वी भारतात आलेल्या दोन ख्यातनाम परदेशी क्रीडातज्ञ नीं व्यक्त केले होते. त्यांच्यामते कोणत्याही साधनाशिवाय मर्यादित जागेत खेळल्या जाणाऱ्या खेळावर आपोआपच मर्यादा पडतात. खेळामध्ये कौशल्य किती प्रकारे दाखविता येईल याच्या शक्यता फार रहात नाहीत या उलट हॉकी, फुटबॉलमध्ये मैदानाचा आकार व चेंडू आणि खेळाडूच्या जागा याची अक्षरशः अगणित शक्यता (Permutation Combition) अस्तित्वात येतात. मर्यादीत जागेत खेळल्या जाणाऱ्या व्हॉलीबॉलमध्येही या शक्यता खूप असतात. पर्यायाने कौशल्याचे म्हणजेच प्रेक्षकांना आकर्षित करण्याचे, रिझविण्याचे खिळवून ठेवण्याच्या असंख्य प्रकारामुळे जगभर हे खेळ चट्कन लोकप्रिय बनले. याच दृष्टीकोनातून बघायचे तर कबडडीतील ही उणीव मान्य करावी लागेल. पण दुसऱ्या दृष्टीकोनातून बघीतले तर हा दोष नसून कबड्डीचा गुण आहे. कारण साधनाशिवाय आणि मर्यादित जागा यामुळे तर कबडडी हा शारिरिक संघर्षाचा झटापटीचा शक्तीयुक्तींचा मिलाफ साधणारा खेळ बनतो, आणि असा सांघिक, संघर्षयुक्त, कमी वेळातील, अखर्चीक खेळ असल्याने तर कबड्डी समुदायांचा लोकप्रिय खेळ बनतो. तेव्हां कबड्डी आंतरराष्ट्रीय करावयाचे असेल तर प्रथम बघावे लागेल ते हे की, कबड्डीचे हे सर्व गुण, विशेष प्रत्येक सामन्यात अधिकाधिक अंशाने कसे प्रगटतील. कबड्डीमध्ये पकडीचे आणि चढाईचे कांहीं आठ-दहा प्रमुख प्रकार व वैशिष्टचे आहेत. ही वैशिष्टचे खेळाच्या विविध अवस्थेमध्ये (सामना तापला असताना) सामना सावधपणे चालला असताना, सामना थंड असताना, निदान रेषेवर) आणि संघातील खेळाडूंची संख्या विविध असताना (१ ते ७ व यामधील कमी अधिक खेळाडू आत असल्याने बदलते क्षेत्ररक्षण) खेळाडूंनी आपल्या कुवतीप्रमाणे अमलात आणणे यातील संघर्ष व कौशल्य यावर कबड्डीची आकर्षकता अवलंबून आहे. यासाठी कबड्डी अंतरराष्ट्रीय करणे आणि त्याचबरोबर राष्ट्रीय खेळाचा कस वाढविण्यासाठी खालील गोष्टी आवश्यक आहेत.--

(१) कबड्डीमधील खेळाडूला विशेषतः चांगल्या खेळाडूला सर्व प्रकारची कौशल्ये जाणीवपूर्वक परिश्रमाने आत्मसात करावयास लावणे. ही कौशल्ये

त्याला दोन्ही बाजूंनी वापरता येतील हे पहाणे (बहुसंख्य खेळाडू अेकाच बाजूने चढाई करतात वा एकाच बाजूने क्षेत्ररक्षण करण्यात वाकबगार असतात).

(२) सध्या होतें तें असे की, दोन चांगल्या संघांच्या लढतीत ज्या संघाच्या हातात प्रथम गुण जातो तो बळकट क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर सामना अेकतर्फी जिंकतो. सामना गुणांच्या दृष्टीने सतत वरखाली होणे आणि क्षेत्ररक्षण सतत बदलणे या दोन गोष्टी सामना आकर्षक होण्यासाठी अत्यावश्यक आहेत. कबड्डीमध्ये 'अ' दर्जाच्या स्पर्धेतील किती सामने असे होतात याची आकडेवारी आज उपलब्ध नाही. परंतु ती पंचवीस तीस टक्क्यांपेक्षा जास्त नसावी. त्यामुळे होतें असे की, संघर्ष शक्य तेवढा टाळून बचावाचा पवित्रा घेणे वा संघर्ष झाल्यास एकतर्फी लढत असे दृष्य दिसते. यामुळे कबड्डीचे मूळ आकर्षण-केंद्रच नाहींसे होते. कारण सर्व खेळाडूंना त्यांच्या अंगच्या सर्व कौशल्यांला वाव व आव्हान देणारी परिस्थितीची अपरिहार्यता सामन्यात क्वचीत प्रसंगीच निर्माण होते. त्यामुळे कबड्डीचे सर्व Potentioals म्हणजे प्रत्येक खेळाडूची चढाई + पकड कौशल्य यापैकी फक्त निम्मेच वा त्याहूनही कमी कौशल्य प्रत्यक्षात आढळून येते. यामुळे पहिला गुण मिळविण्यासाठी आत्यंतिक सावधगिरी (त्यासाठी खेळ कितीही संथ झाला तरी चालेल). तो मिळाल्यास बळकट क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर तो टिकविणे आणि तो गमविल्यास, बहुसंख्य वेळा निदान रेषा बंद करून तो मिळविण्यासाठी प्रयत्न करणे असा साधारणपणे खेळाचा साचा बसून जातो, गेला आहे. एक बाजू (ज्याच्या हातात गुणाधिक्य आहे) कणखरपणे फक्त बचाव करणे (त्यांच्यातील चांगले चढाई-पटूही चढाई वेळेस सुरक्षित विभागाच्या आत फारसे जात नाहींत. तसे जाणे सामना जिंकण्याच्या दृष्टीने आवश्यक नसते, म्हणून योग्यही नसतें. आणि दुसरी बाजू जमेल तेवढी आक्रमकता दाखविते यामुळे होतें असे की प्रत्येक संघातील खेळाडूंची फक्त एकाच बाजूची कौशल्ये उपयोगात येतात. बऱ्याच वेळेला चांगल्या चांगल्या संघातील खेळाडूंनादेखील अंतीम रेषेवर उभी असलेली प्रतिस्पर्ध्यांची बचावफळी छेदणे शक्य होत नाहीं. अशावेळी या संघाचे खेळाडू चढाईचा प्रयत्न थांबवून निदान रेषा बंद करून सामना फिरविण्याचा प्रयत्न करतात म्हणजे दोन्हीं संघ बचावतंत्राचा वापर करू लागतात. या सर्व घडामोडीत गुणसंख्या खालीवर झाल्यास काही चमकदारपणा सामन्यात येतो खरा परंतु असे प्रसंग चांगल्या सामन्यात तुलनेने कमी वेळा येतात. (नेमकी आकडेवारी ठेवण्याचा प्रयत्नच न झाल्याने तसे नेमके सांगता

येणार नाहीं एवढेच.) आणि त्यामुळे चांगल्या सामन्यातही चार दोनच चांगल्या झटापटी बघावयास मिळतात.

चालू युग गतिमानतेचे समजण्यात येते. कमी वेळात जास्त कस, जास्त रंगत खेळात येईल यादृष्टीने सर्व जगात खेळाची पुनर्रचना चालली आहे. कुस्तीचा वेळ कमी करण्यात आला. कुस्ती गुणावर विजयी ठरण्याऐवजी निकालीच झाली पाहिजे असे प्रतिपादले जावू लागले आहे. क्रिकेटच्या एका दिवसाच्या सामन्यांनाही प्रचंड लोकप्रियता मिळाली. हॉकी कृत्रीम हिरवळीवर आला. अर्थ एवढाच की खेळाचे नियम, पद्धती, मैदान, याबाबत सतत बदल घडत आहेत. खेळाचा मूळ आत्मा कायम ठेवून खेळ अधिकाधिक गतीमान, आकर्षक, कसदार करण्याचे प्रयत्न चालू आहेत.

यादृष्टीने विचार करता; कबड्डीमध्ये प्रायोगिक सामन्यांना खूपच वाव आहे. कबड्डीचे मैदान कशाचे असावे? राखीव श्रेत्र असावे का नसावे? पंधरा मिनिटाचे तीन डाव केले व प्रत्येक डावातील विजयाला स्वतंत्र मार्क दिले तर कसे होईल? प्रत्येक खेळाडूला प्रत्येक डावात किमान एकदा चढाई करावयास लावणे सक्तीचे केल्यास काय होईल? किमानरेषा (cross line) ओलांडणे ज्याप्रमाणे चढाई करणाऱ्याला बंधनकारक असते. व ती न ओलांडल्यास (व खेळाडूही न बाद केल्यास) जसे तो बाद समजण्यात येतो तसे एखादी कमाल रेषा आखून ती ओलांडल्याबद्दल चढाईपटूस अेक गुण जास्त दिल्यास काय होईल? असे अनेक पर्याय कबड्डीत उभे करता येतील. कबड्डी आंतरराष्ट्रीय झाल्यावर या गोष्टी प्रकर्षाने जाणवू लागतील. संघर्षवान खेळ म्हणून आपण ज्याचा प्रसार करु इच्छितो त्यातील बरासचा वेळ संघर्षाची प्रतीक्षा करण्याचेच नशिबी यावे हे खेळाच्या प्रसाराच्या दृष्टीने नक्कीच योग्य नव्हे. यासाठी असोसिएशनने याबाबत सूचना मागवून एका निवड समितीमार्फत त्यातील उत्तम सूचना निवडण्यात; कांही संस्था संघटनाच्या मार्फत किमान जिल्हा-पातळीवर तरी अशा प्रायोगिक स्पर्धा संयोजीत कराव्यात व एका तज्ञ समिती मार्फत प्रत्यक्ष सामन्यातील वस्तुस्थिती सर्व दृष्टीने अवलोकन करावी आणि त्यामधून एखादी उत्तम सूचना, बदल नजरेत आल्यास कबड्डीच्या मूळ स्वरुपात त्याचा समावेश करावा. या गोष्टीची आज कबड्डीस अतिशय आवश्यकता आहे.

(ब) कबड्डीचे मैदान

कबड्डीमध्ये त्याठिकाणी संघर्ष घडतो ते मैदान ही खेळाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची गोष्ट आहे. मैदानाचे अनेक प्रकारे फायदेतोटे खेळाडूला सामन्यात होत असतात. कबड्डीचे मैदान कोठे कसे तयार करावे याची अेक वाक्यता सोडाच परंतु साधारण नेमका आराखडाही अधिकृतपणे मान्य असा सध्या तयार झालेला नाही. त्यामुळे मैदान हे कधी गाळाची, कधी तांबडी, कधी चिकणमाती, कधी साधी माती वापरून तयार केले जाते. वरील प्रकारच्या मातीमध्ये इच्छेनुसार मुरूम, शेण, भुसा वगैरे गोष्टी अेकत्रित केल्या जातात. मैदान आधी किती खणावे, त्यात किती प्रमाणात वरील गोष्टी वा अन्य कोणत्या गोष्टी मिसळाव्यात, त्यावर किती काळ व किती पाणी मारावे, किती प्रेशरने किती वेळ रोलींग करावे, मैदान सारवावे का ? मैदानावरील रेषांची जाडी किती असावी ? ती तेवढीच राहील या पद्धतीने रेषा कशाच्या सहाय्याने (हाताने, मशिनने) माराव्या? सामन्यात पुसल्या जाणार नाहीत अशा रेषा मारता येणे शक्य आहे की नाही त्यासाठी कोणत्या प्रकारची पांढरी पावडर काय प्रकारे वापरावी लागेल ? हॉकीतील कृत्रिम हिरवळी प्रमाणे कबड्डीही कृत्रिम हिरवळीवर वा मैदानावर खेळल्यास कोणते फायदेतोटे? हे मॅट कसे तयार करावे ? कबडडी खेळाडूस खेळातील झटापटीत मार लागणार नाही इतके (Soft), खेळाने उकरणार नाही व पायाला (Rebound force) मिळेल इतके घट्ट (firm) व खेळताना पायाला वा पायाच्या तळव्याला लागणार नाही इतके मऊ (Smooth) असे मैदान कसे तयार करावे? याचा शास्त्रीय अभ्यासही अत्यंत आवश्यक गोष्ट आहे. कबड्डी कृत्रीम तयार मैदानावर खेळावयाची ठरविल्यास मग ती कोणत्याही स्वरूपाच्या मऊ (Smooth) पृष्ठभागावर ते मैदान पसरून खुल्या ठिकाणी वा बंदीस्त हॉलमध्येही खेळता येईल. मैदान जमिनीवरच तयार करावयाचे ठरविल्यास ज्याठिकाणी मैदान करावयाचे त्याठिकाणी जमिनीचे भूगर्भशास्त्रीय दृष्टया पृथःकरण आणि त्या मातीच्या नमुन्याप्रमाणे मैदान तयार करण्याची बदलत जाणारी कृती हा एका स्वतंत्र संशोधनाचा विषय राहील. उदा. सांगलीचा कृष्णाकाठ, महाबळेश्वरची तांबडी माती व मुंबईची समुद्रकिनाऱ्याची जमीन या प्रत्येक ठिकाणी मैदान तयार करण्याची पद्धत एकच रहाणार नाही. अर्थातच यासाठी प्रयोगशाळेची आवश्यकता आपोआपच निर्माण होते.

(२) कबड्डी खेळावयासाठी सर्वसामान्यपणे उपयोगात येणारे पूर्व तयारीचे खेळ व स्नायूंचे व्यायाम आपण या आधीच एका प्रकरणामध्ये बघितले आहेत. परंतु कबड्डीचा जसजसा आतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रसार होत जाईल तसतसा याबाबत अधिकाधिक आधुनिक दृष्टीकोन सर्वच बाबतीत स्वीकारणे अपरिहार्य ठरले. पूर्व तयारीचे खेळ कोणते असावेत की ज्यामुळे खेळाडूची सर्वसाधारणपणे सर्व बाबतीत शारीरीक, मानसिक तयारी होईल? सर्वसाधारण शारीरीक तंदुरुस्ती व कबड्डीच्या खेळातील 'फिटनेस' यादृष्टीने सर्वसाधारण व्यायाम कोणते असावेत? कबड्डीतील विशेष कौशल्यात उपयोगी पडणारे हातापायाचे स्नायू कोणते ? ते विशेषत्वाने उपयोगी पडणारे कार्यक्षम व्हावेत यासाठी कोणत्या प्रकारचा व्यायाम घ्यावा? खेळातील चढाई व पकडीच्या प्रत्येक कौशल्याचा व त्यातील उपविभागाचा अधिकाधिक विकास कसा करावा ? उदा. ४॥ मीटरवर उभा राहून अेका पदन्यासात ५। मीटरवर जावून पायाने ६। मीटरवरचा खेळाडू मारावयाचे कौशल्यातील पोट विभाग असे.

(१) मध्यरेषेपासून ४॥ मीटरवर जाणे.

(२) तेथे पदन्यास टाकणे.

(३) ५। मीटरवर बैठी घेऊन पाय मारणे.

(४) पाय मारून खेळाडू बाद करून उठून चटकन् मागे येणे यामध्ये

(१) मध्य रेषेपासून ४॥ मीटरवर (नेमक्या जागेवर) कमीत कमी सेकंदात कसे जावे.

(२) ४॥ मीटरवरून टाकलेला पदन्यास ५। मीटरवर नेमक्या जागेवर जाणे. सरावाने हे एका स्टेपचे अंतर अर्ध्या मीटर पेक्षाही अधिकाधिक कसे वाढवावे, ज्यामुळे चढाई करणारा ४॥ मीटर ऐवजी ४। मीटरवरूनही तो पाय अचूक मारू शकेल! व इतर बहुसंख्य वेळा विभागात सुरक्षित राहील.

(३) पाय मारणे व उठणे हे काम कमीत कमी सेकंदात करावयास शिकणे.

(४) पाय मारताच विशेषता यशस्वी पाय मारताच; झपाट्याने त्याच स्टेंपींगमध्ये जास्तीत जास्त रेषेकडे येणे. ज्यामुळे पुन्हा चढाईपटू सुरक्षित विभागात येईल.

अशा प्रकारे खेळातील सर्व हालचालीचे पृथःकरण करून त्यातील प्रत्येक उपविभागाचा कस वाढविणे आणि त्यासाठी पुन्हा स्वतंत्र व्यायाम प्रकार शोधणे. हे सारेकाम करण्याची सुरवात आंतरराष्ट्रीय उंबरठ्यावरच्या कबड्डीने घ्यावयास हवी. यासाठी कांही छोटीमोठी उपकरणेही शोधून काढावी लागतील. ज्यामुळे सरावास पाय मारण्याचे टाईमिंग मोजणे, मारलेला पाय किती अंतरातून कोणातून फिरते व खेळाडूला ती अचूक लागेल का याचा अंदाज घेणे. या गोष्टी शक्य होतील. उदा. एका बाराला फुगे वा रबरी चेंडू टांगावेत त्यांच्यातील अंतर कमीजास्त करण्याची तसेच ती पुढेमागे करण्याची सोय असावी. पाय मारणाऱ्या खेळाडूने अशाप्रकारे पाय मारण्याचा सराव करावा की त्या चेंडूतील अंतर हळुहळु वाढवत गेले की त्याच्या पायाच्या आवाक्याने त्याना स्पर्श होईल वा चेंडू काही प्रमाणात मागे गेले (जितक्या प्रमाणात बचावाचा खेळाडू शेवटच्या रेषेवर मागे झुकू शकेल त्या प्रमाणात) तरीही त्याचा पाय त्याला लागू शकेल. सुरवातीला चेंडू जवळ असताना पाय लागणे आणि नंतर ते लांब वा पुढे मागे केल्यावरही पाय लागणे याचा अर्थ शास्त्रीय प्रगती.

(४) **कबड्डीच्या दुखापती:–** ज्या खेळाचा आत्मा शारिरीक संघर्ष आहे. त्यामध्ये होणाऱ्या झटापटीत कांही दुखापती होणे ही गोष्ट असली तरी या दुखापती कमीत कमी होतील आणि त्याचे स्वरूप हे गंभीर दुखापतीचे रहाणार नाही. याची सतत काळजी घेणे हे खेळाच्या प्रगतीचे लक्षण मानावे लागेल. दुखापती प्रामुख्याने खालील प्रकारे होतात:–

(१) चुकीच्या तंत्राने घेतलेल्या पकडी.

(२) क्रीडांगणाशी होणारा शारिरीक संघर्ष.

(३) पकड करणाऱ्या खेळाडूंची चढाई करणाऱ्या गड्यास होईल.

(४) दुखापत करण्याची विकृत मनोवृत्ती.

(५) पकड झालेल्या चढाईपटूने आपण सुटू शकणार नाही याची निश्चित खात्री झाली असली तरी त्याने केलेली धडपड.

(१) पकड घेताना ज्या पकडीमुळे चढाई करणाऱ्या खेळाडूस गंभीर इजा होण्याची किंवा करता येण्याची शक्यता आहे. अशा स्वरूपाच्या कोंबडकैची, हातकैची, पाठकैची या स्वरूपाच्या पकडी कबड्डीमध्ये पूर्णपणे रद्द ठरल्या आहेत आणि ते योग्यच आहे. यामुळे कबड्डी मधला धसमुळेपणा आणि चढाईपटूला स्वतःच्या

हातापायाला गंभीर दुखापत होण्याची वा तो निखळण्याची वाटणारी भिती नष्ट झाली. कबड्डीमध्ये चढाईपटूने लाथ मारणे हेही बंद करावे कारण त्यामुळेही पकड करण्यास धोका संभवतो हा विचार कांहीजण मांडतात. वस्तुतः तो तेवढा बरोबर नाही. कबड्डीमध्ये एकतर चढाईपटूच्या हातात जी मर्यादीत कौशल्ये आहेत. त्यातीलही एक हत्यार काढून घेणे योग्य नव्हे. दुसरे असे की लाथ मारणारा खेळाडू केवळ दुसऱ्याला दुखापत करण्याच्या उद्दीष्टयाने लाथ मारू शकत नाही; कारण त्यावेळी त्याचा तोल अस्थिर होत असतो आणि त्याची पाठ दिसते. त्यामुळे तो सापडण्याची शक्यताही त्याला नाकारता येत नाही. तिसरे म्हणजे लाथेने जरी प्रसंगी ती जोरात व शरीराच्या नाजूक भागावर बसली तरी प्रासंगिक जोरदार आघात या पलीकडे काही होत नाही. ज्याप्रमाणे कैचीने हात निसटण्याची वा पाय जोरात मुरगळण्याची भिती असते. तेव्हा या गोष्टी लक्षांत घेतल्या नंतरच्या खेळात लाथेने दुखापती होण्याचे प्रमाण खूपच कमी रहाते. मात्र पकड घेणाऱ्या खेळाडूंनी पकडीचे त्यांना अभिप्रेत असलेले तंत्र योग्य त्या प्रकारे अंमलात आणावयास हवे. ती तंत्रे चुकीच्या पद्धतीने त्यानी अंमलात आणल्यास दुखापत वाढण्याची शक्यता असते. चढाई करणाऱ्या खेळाडूनेही गोंधळून वा अविचाराने एखादी गोष्ट केल्यास त्यालाही मार लागण्याची शक्यता आहे.

कबड्डीमधील या दुखापती खेळापूर्वी सर्व स्नायूंना अत्यंत व्यवस्थित पद्धतीने व्यायाम दिल्यास बऱ्याच प्रमाणात कमी करता येतात. खेळातील पकडी तंत्राचा विकास देखील याबाबत मदत करतो. उदा. व्यवस्थितपणे साखळी पद्धतीची पकड घेतल्यावर वा योग्य पद्धतीने ब्लॉक मारल्यावर होणाऱ्या इजा या पट काढणे वा धडक मारणे या प्रकारात होणाऱ्या इजापेक्षा कमी असतात. तेव्हा कबड्डी आंतरराष्ट्रीय करताना चढाई व पकड करणाऱ्यांच्या हालचाली व कृती या दुखापती टाळण्याच्या दृष्टीने जास्तीत जास्त निर्धोक व खेळाच्या तंत्राच्या दृष्टीने अधिकाधिक विकसित होतील अशी सतत काळजी घ्यावी लागेल. कबड्डीमध्ये छोट्या मोठ्या सांध्यांना दुखापती लक्षात घेता सर्व सांध्यांच्या हालचाली अधिक चपळपणे, कार्यक्षमपणे करणे आणि त्या सांध्याच्या जवळच्या विशेषतः पायाच्या स्नायूगटांची ताकद वाढविणे या गोष्टी प्रथम कराव्या लागतील.

(२) क्रीडांगणावर झटपट पळणारे खेळाडू पसरल्यानंतर वा होणाऱ्या दुखापती वा खेळाडू घालताना त्याच्या तळपायांचा मैदानाला सतत स्पर्श झाल्याने कांही जणांच्या पायाची जाणारी कातडी या गोष्टी दिसावयास मामुली दिसतात; तरी खेळाच्या कौशल्यावर त्याचा मोठाच परिणाम होतो. यासाठी एकतर मैदान असे हवे की, ज्यांच्यावर कमीत कमी दुखापती (Abresionवगैरे प्रकारच्या) होतील व पायाच्या तळव्यानाही त्रास होणार नाही. इतरही कांही उपायांनी औषधे व्यायाम तळव्याच्या व बोटाच्या कातडीचा टणकपणा वाढणे शक्य आहे का व कसे यावर संशोधन व्हावयास हवे.

(३) पकडलेल्या खेळाडूला दुखापत होईल या प्रकारे मुद्दाम कोणती गोष्ट करणे (उदा. मान दाबणे, पोटात मारणे) ही कृती खेळाच्या मूळ उद्देशाला संपूर्ण विसंगत आहे. सर्वच खेळात हे प्रकार कांही थोडे खेळाडू करतात.परंतु यामुळे खेळाची व संघाची दोघांचीही शान जाते. आंतरराष्ट्रीय कबड्डी खेळू इच्छिणाऱ्या भारतीय खेळाडूंनी ही गोष्ट प्रथमपासून कटाक्षाने टाळावयास हवी.

(४) काही चढाई करणारे खेळाडू पंचाची शिट्टीवाजेपर्यंत आत्यंतिक धडपड करतात. सर्वसामान्यपणे शेवटपर्यंत धडपड करणे योग्यच असले तरी चांगल्या चढाईपटूस आपण कोणत्या क्षणी दुर्दैवाने असे पकडले गेलो आहोत की, सुटणे अशक्य आहे याची जाणीव स्वतःपुरती हवी. म्हणजे त्या धडपडीत विनाकारण होणारी दुखापत टळेल. अशी समज असणे हे भ्याडपणाचे नव्हे तर खेळाच्या प्रभुत्वाचे लक्षण आहे.

कबड्डी प्रसार–

(१) कबड्डी वाङमय प्रकार

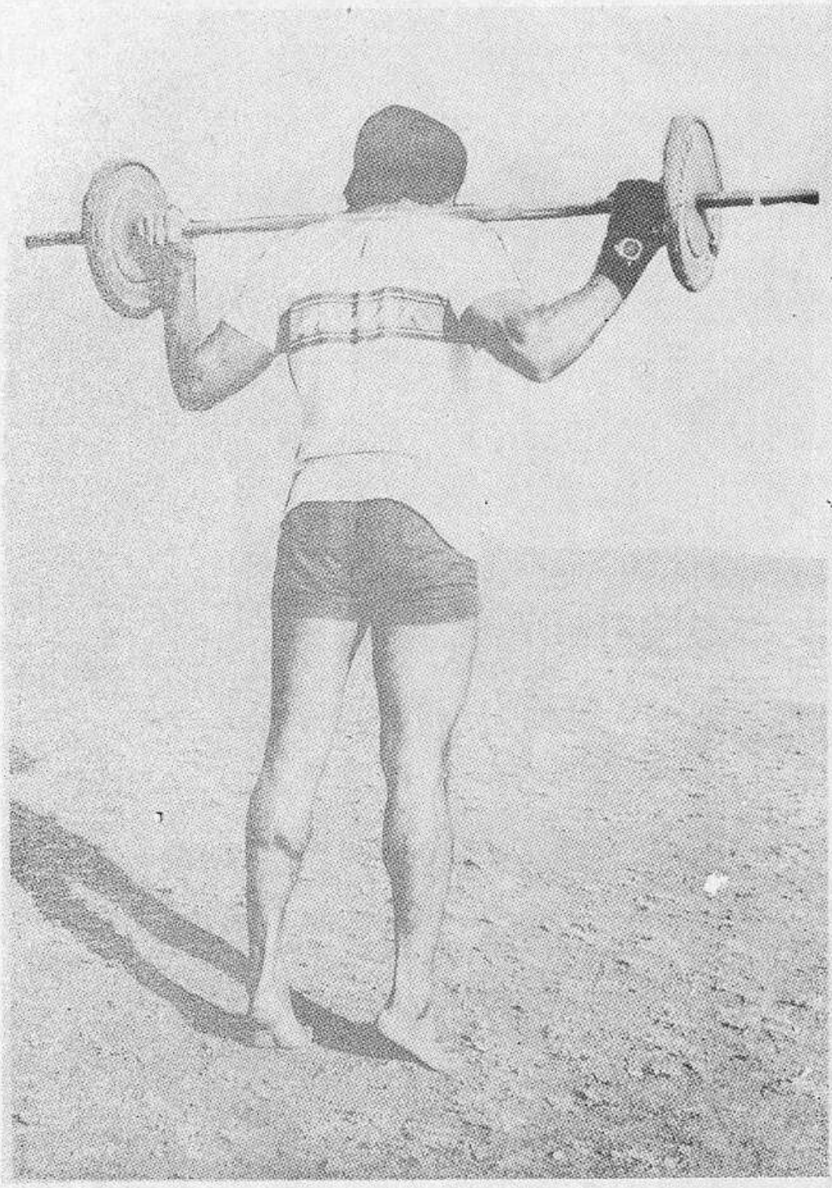
लिपीचा, लेखणीचा आणि मुद्रणाचा शोध मानवी इतिहासात यासाठीच क्रान्तीकारक मानतात की- त्यामुळे मानवी संस्कृतीच्या इतिहासात एक वेगळे परिणाम लाभले. ज्या कोणाला आपल्या कल्पना आणि संकल्पनांचा यथायोग्यपणे सार्वत्रिक प्रसार करावयाचा असेल त्याला, म्हणूनच आपल्या विचारांचे विपुल वाड्मय प्रसिद्ध करणे अत्यावश्यक ठरते. वाड्मयाचा फायदा अनेक प्रकारे होतो. अेकतर ज्या कल्पना आपण असमर्तपणे बोलत असतो त्या शब्दात आणि आकृतीत वा चित्रात आणताना त्याला

Calfmuscles



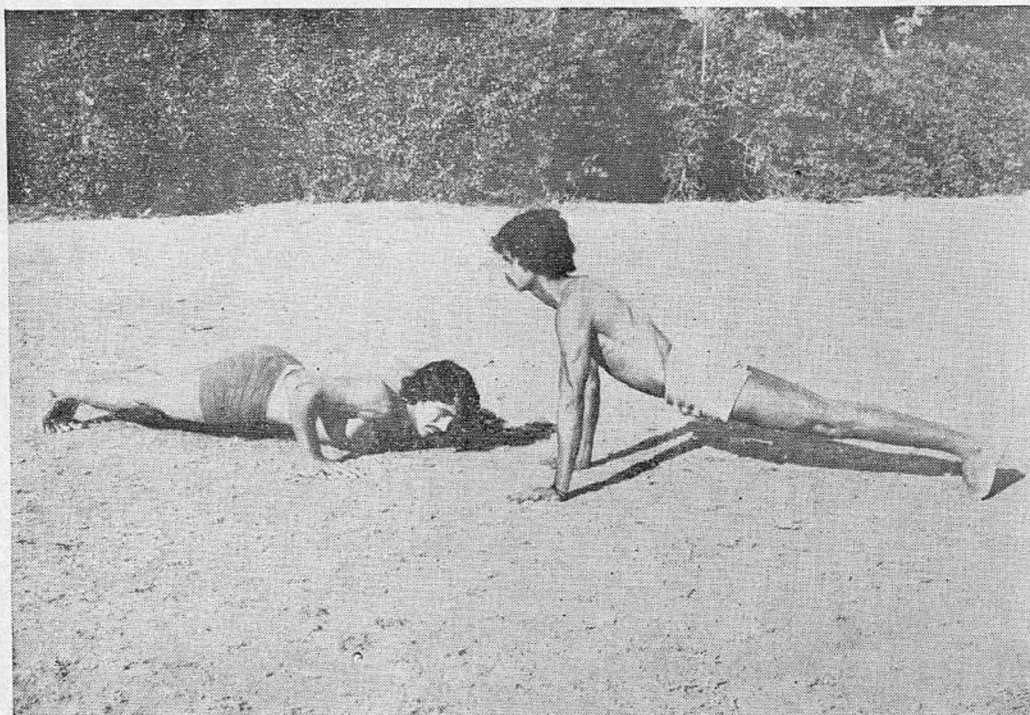
छायाचित्र ७७ (ब) पंज्यावर उडया घेणे.   पृष्ठ १४० (७ब)

Calfmuscels



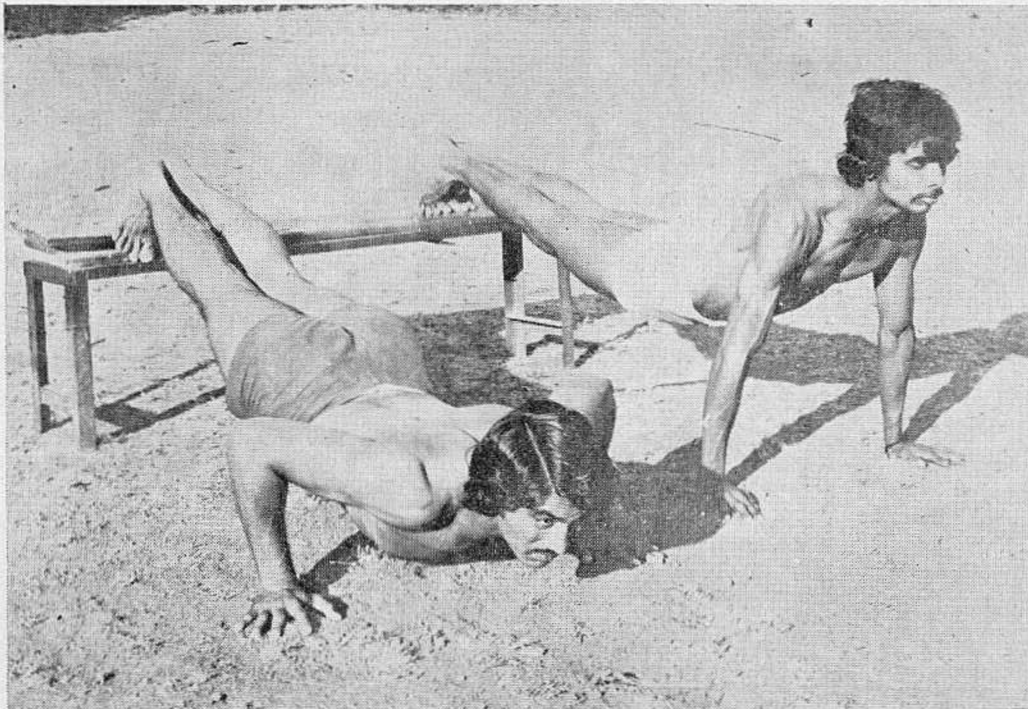
छायाचित्र ७८ खांद्यावर वजन घेवून पंज्यावर चालणे. पृष्ठ क्र. १४० (७क)

Biceps Deltoid shoulder joint



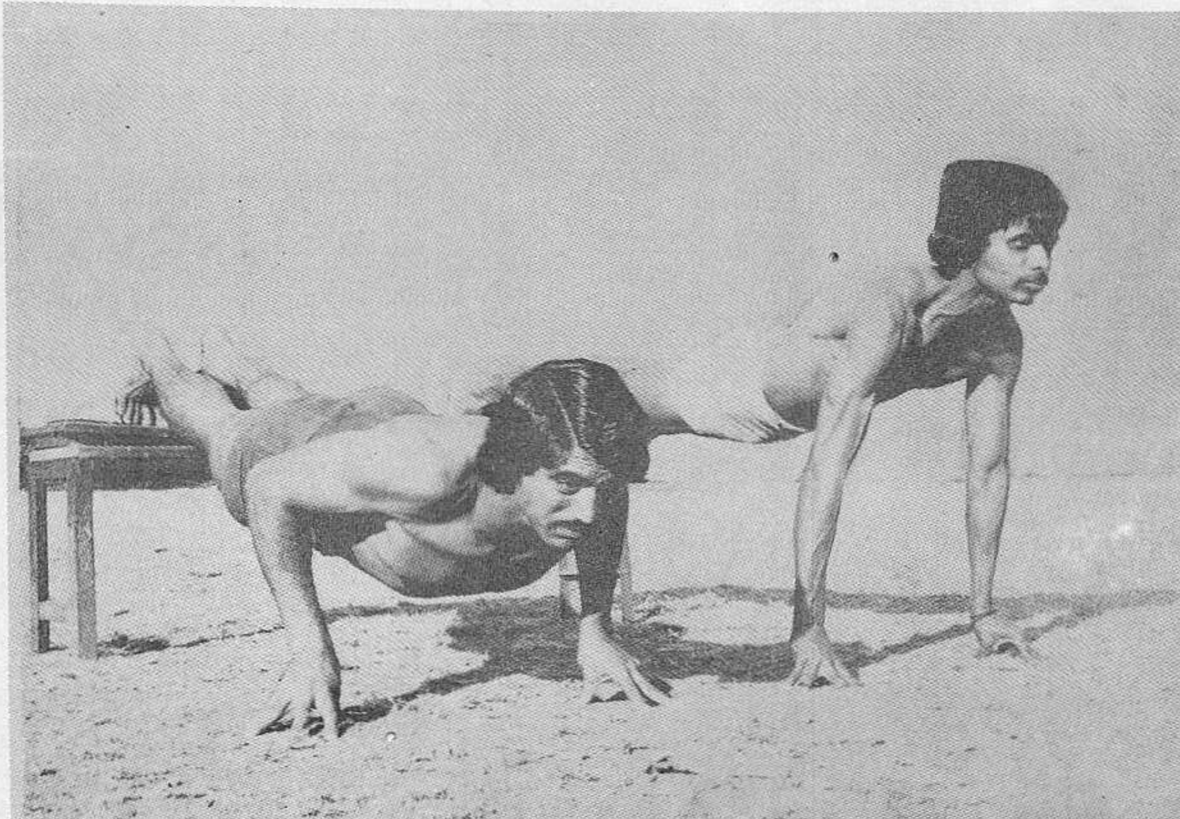
छायाचित्र ७९. डीप्स.--पाय व हात एका पातळीवर. पृष्ठ क्र. १४० (८ अ)

Biceps Deltoid shoulder joint



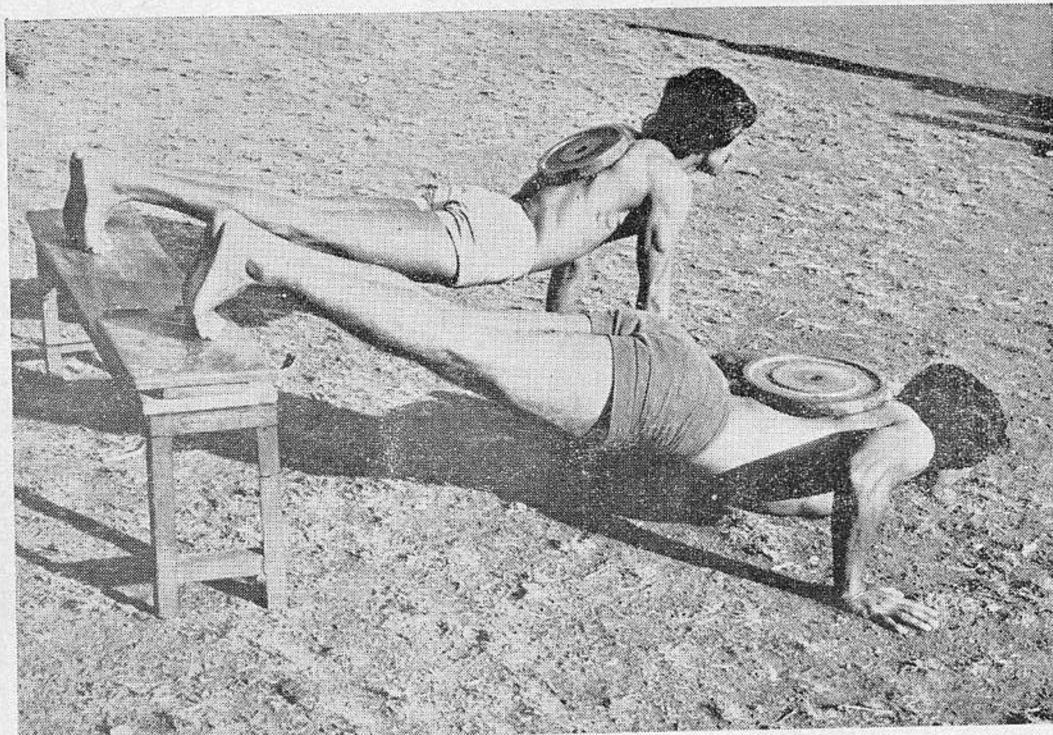
छायाचित्र ८०. पाय उंचावर ठेवून डीप्स मारणे. पृष्ठ क्र. १४० (८ ब)

Biceps Deltoid shoulder joint

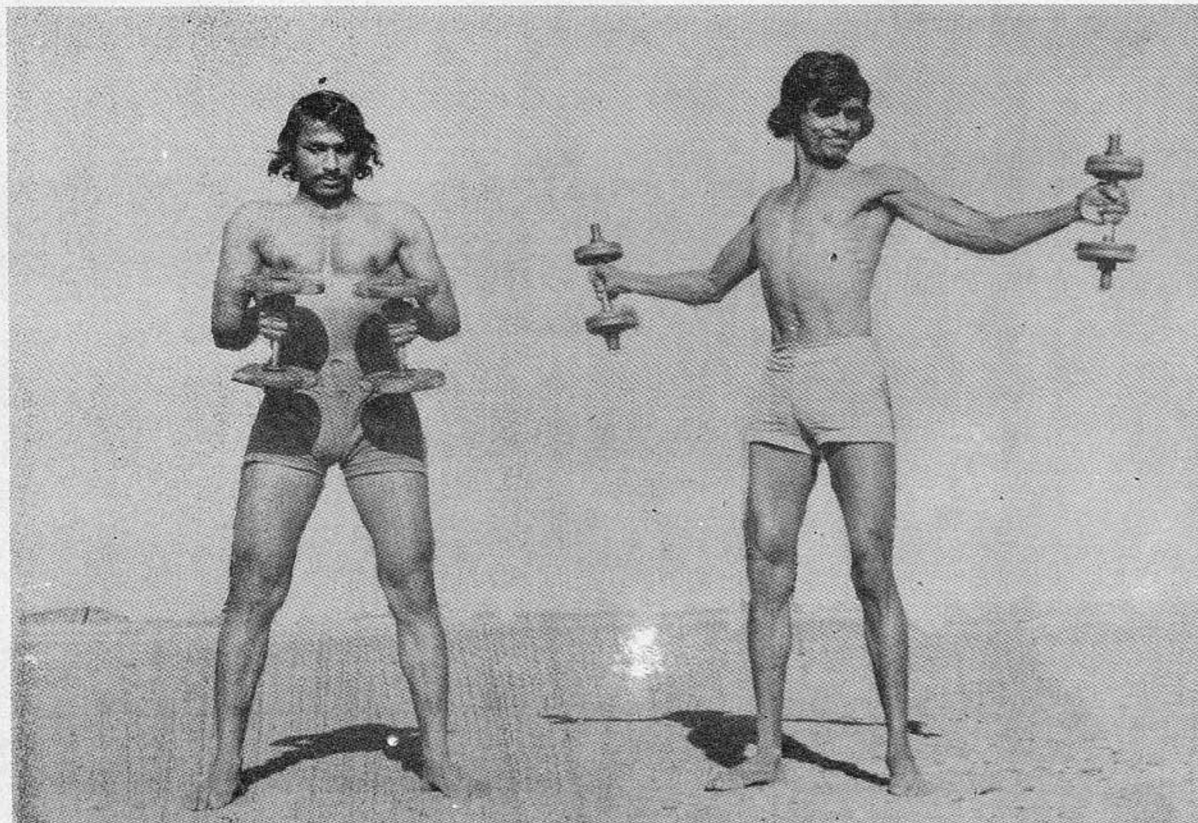


छायाचित्र ८१ बोटावर डीप्स मारणे. पृष्ठ क्र. १४० (८क)

Biceps Deltoid shoulder joint

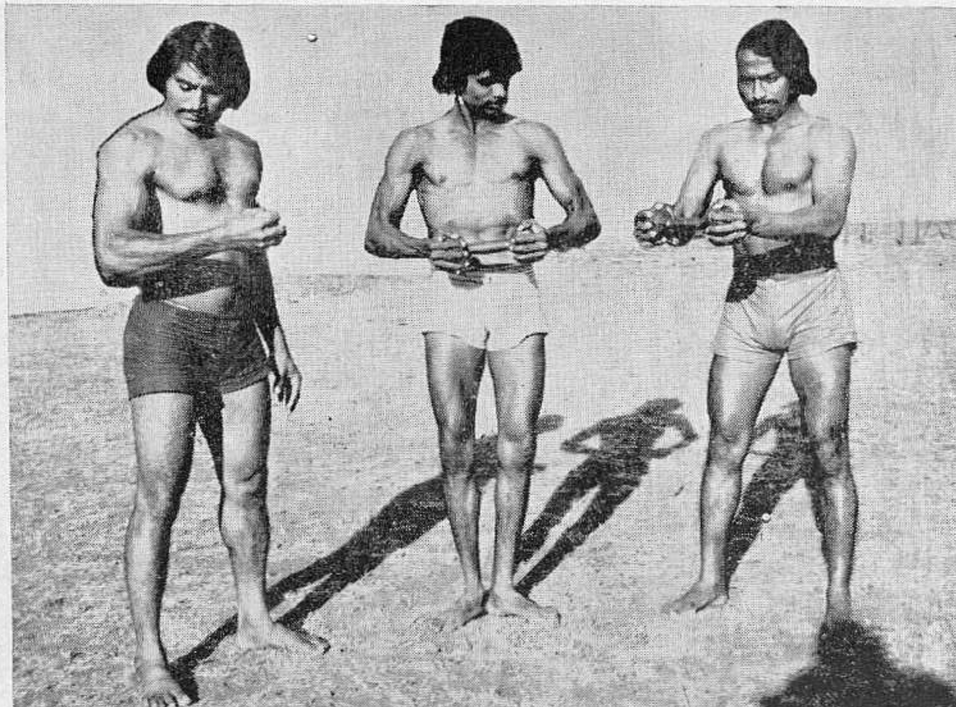


छायाचित्र ८२. पाठीवर वजन ठेवून डीप्स मारणे. पृष्ठ क्र. १४० (८ ड)



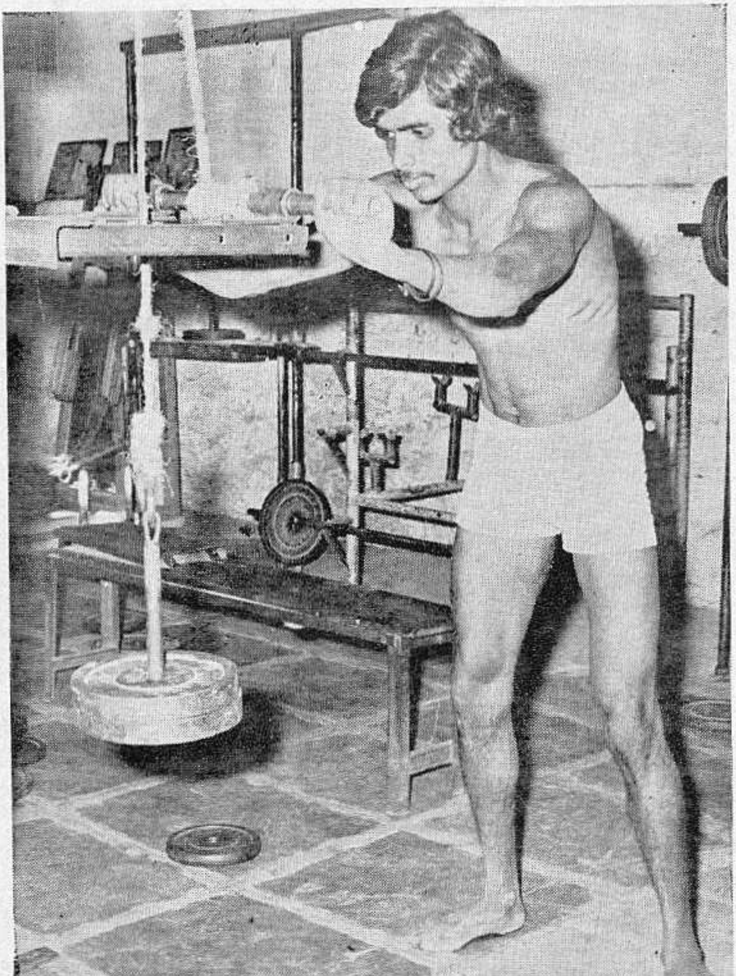
छायाचित्र ८३ लोखंडी डंबेल्स उचलणे व हात शरीरापासून दूर व जवळ घेणे. पृष्ठ क्र १४० (८ल)

Fleuors of Forearm



छायाचित्र ८४. हाताने लोखंडी व साधा बॉल दाबणे पृष्ठ क्र. १४० (९ अ)

Fleuors of Forearm



छायाचित्र ८५. दोरीला बांधलेली जड बॅग वा वजन हाताने गुंडाळत जाणे.
पृष्ठ क्र. १४० (९ब)

नेमकेपणा लाभतो. कबड्डी सारख्या विकसनशील खेळात याचा निश्तिच उपयोग होतो. खेळाचा सर्वसामान्य प्रेक्षक व खेळाडू, क्रिडातज्ञ यांना वेगवेगळ्या पातळ्यांवर हे वाड्मय मनोरंजक व उपयुक्त ठरू शकते. ज्या नवीन प्रांतात वा देशात कबड्डी रूजवावयाचा आहे. त्या ठिकाणच्या उत्साही कार्यकर्त्यांना हे वाड्मय फारच मार्गदर्शक ठरते.

आजची कबड्डी खेळाबाबतच्या वाड्मयाची वा इतर प्रचार साहित्याची स्थिती समाधानकारक नाही. याबाबत काय करता येईल याबाबतच्या कांही कल्पना सूत्ररूपाने मांडत आहे. हे काम वेळ घेणारे, खर्चिक व सतत नव्या कल्पनांची भर पडण्याची शक्यता असणारे आहे. याची जाणीव अर्थातच ठेवली पाहिजे.

(१) कबड्डीचे नियम:– सामन्यांचे नियम पंचाची कर्तव्ये याबाबत माहिती देणारे पुस्तक आज कांही भाषात उपलब्ध आहे. ते भारतातील सर्व प्रांतिक भाषांत आणि कबड्डी आशियाई आणि ऑलिम्पीकमध्ये नेण्यासाठी ज्या ज्या देशात कबड्डी रुजविण्याचा आपला विचार आहे त्या त्या ठिकाणी त्यांच्या भाषेत प्रकाशित करणे.

(२) या नियमांचा प्रत्यक्षात वापर करताना वेगवेगळ्या परिस्थितीत तो कसा केला जातो याचे फोटोसहित व विवेचनासहीत स्पष्टीकरण देणारे पुस्तक वा पुस्तिका नवोदीत खेळाडूंना त्यांच्या कोणत्या चुका टाळाव्यात या दृष्टीने चांगला उपयोग होईल. असे अनेक प्रश्न आज पंच परिक्षेत विचारले जातात. त्यामुळे या पुस्तकाचा फायदा पंचपरिक्षेत बसणाऱ्यांनाही होईल.

(३) कबड्डीच्या पूर्व तयारीसाठी १) पूर्व तयारीचे व्यायाम प्रकार २) विविध खेळ, ३) कबड्डीच्या हालचालीत वापरले जाणारे विविध स्नायूगट त्याची शरीर शास्त्रीय माहिती (Anatiomical Intermation), त्याच्यांसाठी घ्यावयाचे खास व्यायाम याचे विवेचन करणाऱ्या पुस्तिका वा पुस्तक.

(४) कबड्डीत खेळाडूंना कसे प्रशिक्षित करावे याचा तपशिलवार विचार करणारे पुस्तक.

(५) कबड्डीत खेळाडूला होणाऱ्या दुःखापती कशा टाळाव्यात ? झालेल्या दुखापतींना कोणते प्रथमोप्रचार घ्यावेत, सामान्यत: कोणती औषधे घ्यावीत अधिक गंभीर दुःखापती कोणत्या, त्यांच्यासाठी कोणत्या तपासण्या आणि

काळज्या घ्याव्यात, सामन्यानंतर रोज मसाज कसा करावा याबाबत मार्गदर्शन करणारे लेखन.

(६) कबड्डीच्या विविध अंगांची उदा. चढाई, पकड, निदान रेषेवरचा खेळ, खेळाडूचे मानसशास्त्र या बाबींची सविस्तर, सोदाहरण, सचित्र चर्चा करणाऱ्या पुस्तिका.

(७) हुतूतूचा इतिहास आणि त्यामधून कबड्डीचा झालेला उगम आणि विकास याचा सविस्तर इतिहास.

(८) विविध सामन्यातील विविध प्रकारांच्या नोंदी तज्ञंथी करणारे पुस्तक.

(९) याबरोबरच कबड्डीसाठी खास मोठे चार्ट करून घ्यावेत ज्याच्या आधारे खेळाडूना खेळाचे नियम व खेळाची सर्व कौशल्ये ही शाळेतील वा कॉलेजातील फारसा तज्ञ नसलेला शिक्षकही व्यवस्थितपणे सांगू शकेल.

(१०) विविध प्रकारच्या कृती करून दाखविणारी एक छोटी यांत्रीक मानवी प्रतीकृती भारतात एका क्रीडाशिक्षकाने तयार केल्याचे वृत्त होते. अशा स्वरूपाच्या प्रतिकृती नवोदीत खेळाडूंना बऱ्याच अचूकपणे कबड्डीतील विविध क्रिया व त्यातील विविध पैलू सुलभपणे समजावून सांगू शकतील. (उदा. लाथ मारताना कोन कसा असावा, लाथ किती लांब जावी कशी फिरवावी वगैरे).

(११) उत्तम खेळाडूंच्या कौशल्याच्या slow-motion films) घ्याव्यात व त्या दाखवाव्यात.

या स्वरूपाची निर्मिती करण्यासाठी तंज्ञाच्या विविध समित्या नेमाव्यात. त्यांच्याकडून आराखडा घ्यावा लागेल. पुन्हा त्याची इतर तंज्ञाशी चर्चा करावी लागेल. व मग निर्दोष (शक्यतो) स्वरुपात या कल्पना मांडाव्या लागतील. त्यांचा प्रत्यक्ष व्यवहारात अनुभव घेत योग्य त्या प्रकारे पुढे बदलही करावे लागतील. कबड्डीच्या वर्धिष्णु व्यापाची ही एक सततची आणि निकडीची गरज आहे.

कबड्डीचे गुणपत्रक

ज्या खेळाचा भविष्यकाळ उज्वल आहे त्याच्या भूतकाळाचा इतिहास व वर्तमान घडामोडींच्या नोंदी अद्ययावत असणे ही गोष्ट अगत्याची आहे

अनेक प्रकारे याचा उपयोग होतो. खेळाचा, खेळाडूंचा, सामन्यांचा त्यातील विक्रमांचा अशा नोंदी खेळाच्या प्रगतीचे, अधोगतीचे रोमहर्षक प्रसंगाचे चित्रच डोळ्यासमोर जणू उभे करतात. क्रिकेटचा खेळ याबाबत आदर्श मानावा लागेल. प्रत्येक कसोटी वा प्रथम दर्जाच्या सामन्याच्या प्रत्येक डावात कोणता ना कोणता विक्रम निर्माण होतो, वैशिष्ठये निर्माण होते. आंतरराष्ट्रीय होवू इच्छिणाऱ्या कबड्डीची स्थिती नेमकी याच्या विरुद्ध टोकाला आहे. काही सामन्यात काहीं संघांनी वा सामन्यात कोणी किती चढाया केल्या वा किती खेळाडू बाद केले. याचा तात्पुरता लिहिलेला हिशोब, यापलीकडे कबड्डीत आज कोणत्याही स्वरूपाची आकडेवारी उपलब्ध नाही.

आज कबड्डीचे असलेले गुणपत्रक अत्यंत ठोबळ आहे. बाद झालेल्या आणि केलेल्या खेळाडूंचा तो फक्त ताळेबंद असतो. कबड्डीचा इतिहास निर्माण करावयाचा असेल तर चढाई करणारे खेळाडू व पकड घेणारे खेळाडू यांच्या खालील स्वरूपाच्या नोंदी होणे आवश्यक आहे.

चढाई

(१) प्रत्येक खेळाडूने किती चढाया केल्या ?

(२) त्या चढाया किती सेकंदाच्या सरासरीने होत्या ?

(३) त्या चढायात तो कोणत्या विभागात खेळला. हे विभाग कसे असावेत याची कल्पना चढाई या प्रकरणात सुरवातीस मांडली आहे क्रीडांगणाबाहेर ठळक रेषांनी तो दाखविल्यास त्याची नोंद होणे शक्य होईल ?

(४) त्याने कोणती कौशल्ये किती वेळा वापरली ?

(५) त्याने किती खेळाडू बाद केले व ते कोणकोणत्या कौशल्याचा वापर करून (उदा. पाय मारणे, लाथ मारणे) बाद केले ?

(६) त्याने टाकलेल्या चढायांच्यावेळी समोरच्या संघात किती खेळाडू होते ?

(७) तो कितीवेळा बाद झाला ? त्याच्या चढाईच्या कितव्या सेकंदाला बाद झाला ?

(८) त्याची पकड कोणत्या पद्धतीने (उदा. चवडा, लवण) झाली ?

बचाव

(१) पकड घेणाऱ्याने मैदानाच्या कोणत्या विभागात पकड घेतली ?

(२) पकड कोणत्या पकडीच्या कौशल्याने घेतली ?

(३) कितव्या सेकंदाला घेतली ?

(४) पकडीमुळे चढाई करणारा बाद झाला का पकड घेणारा पकड अयशस्वी झाल्याने बाद झाला का?

(५) त्याच्याबरोबर इतर किती गडी बाद झाले ?

(६) पकडणाऱ्याची क्षेत्ररक्षणातील जागा कोणती होती ? कोपरा, मध्य-रक्षक (डावा, उजवा) व हाताचा खेळाडू?

अर्थातच या नोंदी करणे हे थोडे अभ्यासाचे व कौशल्याचे काम राहील. परंतु क्षणाक्षणाला बदलणाऱ्या परिस्थितीचे अचूक मूल्यमापन करून निर्णय घेण्याचे अवघड काम करणारे पंच जर उपलब्ध होवू शकतात. तर फक्त नोंद करण्याचे कामासाठी काही जणांना प्रशिक्षित करणे अवघड नाही. कबड्डीत पकडीची व चढाईची मूलभूत कौशल्यें मर्यादीत आहेत. त्याची नोंद खुणांच्या साहाय्याने ठेवणे शक्य आहे. गुणलेखकांची संख्या वाढवून ती तीन करावी. सध्याच्या गुणलेखकाजवळ तेच काम द्यावे. इतर दोन गुणलेखकांना निदान रेषे-पासून पांच फूट बाहेर बसवावे किंवा मैदानाचे विभाग दर्शविणाऱ्या ज्या रेषा मैदानाबाहेर असतील त्यामध्ये त्यांची जागा असावी. त्यामुळे त्याला याबाबतच्या नोंदी करणे ही सहज शक्य होईल. किमानपक्षी 'अ' दर्जाच्या स्पर्धांमध्येतरी या स्वरूपाच्या नोंदी व्हाव्यात. यासाठी वाढणाऱ्या गुणलेखकांच्या संख्येमुळे सामन्याच्या अंदाजपत्रकात कांही फारशी वाढ होणार नाही. जे सामने निवडीसाठी होणार आहेत; त्यातही या स्वरूपाच्या नोंदी उपयुक्त ठरतील. यासाठी तयार करावयाचे गुणपत्रक, ज्यात नोंदी परिपूर्णतेने परंतु सुलभतेने व्हाव्यात, हा ही कबड्डीसाठी करावयाच्या संशोधनाचाच विषय आहे.

या गुणपत्रकाचे अनेक फायदे होतील. आज कोणत्याही खेळाडूची कौशल्ये ही शास्त्रीय पद्धतीनें तोलले मापले जात नाही. त्याच्या खेळाबद्दल, फॉर्मबद्दल बनणारे सर्वसाधारण मत व पत्रकारांची शेरेबाजी यातूनच त्याच्या खेळाचे मुल्यमापन होते. वरील स्वरूपातील गुणपत्रक अस्तित्त्वात आल्यास; प्रत्येक महत्त्वाच्या स्पर्धेत तसेच एकूण वर्षभरात, प्रत्येक खेळाडूने केलेली कामगिरी

व त्या आधारे त्यांचा दर्जा ठरविणे याचे अधिक वस्तूनिष्ठ मूल्यमापन होऊं शकेल. आंतरराष्ट्रीय संबंधात तर हे अधिकच गरजेचे व उपयुक्त ठरणारे आहे.

कबड्डी स्पर्धांचे संयोजन

लग्न पहावे करून याप्रमाणेच सामने पहावेत भरवून ही बाब खरी आहे. कबड्डीचा प्रसार करण्यासाठी आणि खेळाडूचा कस वाढविणे व नवीन खेळाडूंना मार्गदर्शन यासाठी चांगले सामने सतत भरत रहाणे ही गोष्ट आवश्यक आहे. महाराष्ट्रातील काही स्पर्धा दृष्ट लागण्या एवढया देखण्या होतात. काही परप्रांतांतही चांगल्या स्पर्धा संयोजित होवू लागल्या आहेत. कबड्डी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जाण्याच्या प्रयत्नात असल्याने काही आंतरराष्ट्रीय स्पर्धाही नजिकच्या काळात भरू लागतील. काही संस्था उदा. महानगरपालिका वा साखरकारखानेही स्पर्धा भरवू लागल्या आहेत आणि ती गोष्ट अभिमानाची व आनंदाची अशीच आहे. परंतु याचा जो दुसरा भाग म्हणजे ग्रामीण भागापर्यंत; किमान तालुका पातळीपर्यंत खेळ प्रभावीपणे पोचविणे हा मात्र दुर्लक्षीतच रहात आहे. असा पाया लाभला नाही तर सतत नवीन खेळाडू पुढे येण्याची आणि सर्व पातळीवर स्पर्धा व इर्षा वाढण्याची अंगभूत महत्वाची गोष्ट दुर्लक्षित रहाते. कबड्डी स्पर्धा भरविणे हे आज खर्चीक काम आहे. कबड्डीच्या स्पर्धांची आज जी ढोबळपणे वर्गवारी होते. त्यापैकी महाराष्ट्र पातळीवर अखिल भारतीय 'क' दर्जाच्या स्पर्धा भरविण्यास १५ ते २० हजार रु. 'ब' दर्जाच्या भरविण्यास ३० ते ४० हजार रु. आणि 'अ' दर्जाचे भरविण्यास ७० हजार रु. ते एक लाख रु. इतका खर्च येतो. अर्थातच इतका खर्च दरवर्षी उभा करणे हे फारच थोडया खाजगी संस्थांना शक्य होते. शिवाय असे सामने झाल्यास नामवंत संघांनाच बोलवावे असा एक संयोजकांचा आग्रह असतो. त्यामुळे नवोदीत खेळाडूंना चटकन् संधी मिळत नाही. स्पर्धांचे एकूण प्रमाणच फार नसल्याने कबड्डी मधील प्रायोगिक बदलांच्यासाठी ज्या स्वरुपाच्या स्पर्धा भरविण्याची गरज आहे त्याचाही विचार होत नाही.

कबड्डीच्या स्पर्धा दर्जाबाबतच्या योग्य त्या अपेक्षा पूर्ण करून परंतु अनावश्यक खर्चाला फाटा देवून व संघांची संख्या मर्यादीत ठेवून, तालुका पातळीपर्यंतही रुजविता येतील काय ही प्रयत्न करण्याची दिशा भावी काळात रहावयास हवी. भोईर सुवर्ण चषकासारख्या नामवंत व म्हणूनच खर्चीकही स्पर्धा, त्याच्यामधील गटांचे सामने विविध ठिकाणी भरवून घेता

आल्यास छोटया शहरांसाठीही दर्जेदार कबड्डीचे दर्शन घडू शकेल व खर्चही कमी होवू शकेल. या स्वरूपाच्या दृष्टीने सतत विचार मंथन व प्रत्यक्ष प्रयोग करत रहावे लागतील. परंतु सामान्यत: कसेही सामने भरविले तरी ज्या गोष्टींकडे लक्ष पुरविले पाहिजे त्यांची टीपणवजा माहिती सर्व संयोजकांच्या सोयीसाठी यापुढे दिली आहे. प्रत्यक्ष परिस्थितीनुसार त्यामध्ये अर्थातच बदल होवू शकतो.

(१) स्पर्धेची परवानगी:– महाराष्ट्र वा भारतीय पातळीवर ज्या स्पर्धा भरवायच्या त्याची त्या त्या पातळीवरील कबड्डी असोसिएशनकडे योग्य त्या पद्धतीने फॉर्म भरून व परवानगी शुल्कासह शक्यतो लवकर म्हणजे पावसाळयात ज्यावेळी वर्षभरातील स्पर्धांचे अंदाजपत्रक ठरविण्यात येते त्यावेळीच मागणी करून ठेवावी.

(२) स्पर्धेआधी तीन ते चार महिने ज्या संघांनी यावे अशी इच्छा आहे त्यांच्याशी संपर्क साधावा. म्हणजे इतर सामन्यांची निमंत्रणे, खेळाडूंच्या रजा याबाबत त्या संघांना योग्य ती तरतुद करता येते. शिवाय सामन्याबाबतच्या सर्वात महत्त्वाच्या गोष्टींची निश्चिती झाल्याने इतर गोष्टीतही हुरुप येतो.

(३) सामन्याबाबत ज्या विविध समित्या तयार होतात त्यांची स्थूलमानाने कामे खालील प्रमाणे :–

(अ) **मैदान समिति** – १) मैदानावर ज्या प्रकारे क्रिडांगणे तयार करावयाची त्याचा योग्य आराखडा प्रेक्षकांच्या सोयी बघून तयार करणे. प्रत्यक्ष खेळाचे मैदान तयार करण्याचे काम सामन्यापूर्वी चार दिवस संपेल आणि थोडावेळ खेळूनही त्याची चाचणीही घेतली जाईल याची काळजी घेणे. यामुळे मैदानातील दोष वेळीच लक्षात येतात. प्रेक्षकांची बसण्याची व्यवस्था पुरेशी व योग्य प्रकारे केली आहे, मैदानावर प्रकाश भरपूर व योग्य तेवढया उंचीवर आहे हे बघणे. मैदानावर गरजेनुसार लगेच पाणी, फक्की मारणे, रोलींग करणे याची सोय करून घेणे.

(ब) **भोजन समिती** :– खेळाडूना ठराविक वेळात ताजे, स्वच्छ अन्न मिळेल व त्याबाबतच्या सामना समितीच्या नियमांचे खेळाडू व्यवस्थीत पालन करतील हे बघणे.

(३) **निवास समिती** :– प्रत्येक खोलीवर संघाच्या नावाची पाटी लावणे, खोलीत लाईट, सतरंजी, डेरा, बादली, टमरेल वगैरे बाबतची सोय संघाला करून देणे. तसेच निवासस्थानच्या ठिकाणी उपलब्ध असलेली शौचकूप व पाणि हे खेळाडूंच्या संख्येस पुरेसे आहेत ना? तसेच पाण्याचा पुरवठा सतत असतो का? व शौचकूप स्वच्छ असतात का? याची काळजी घेणे. कांही संयोजक खेळाडूंना गरम पाण्याची सोय व गाद्या वगैरेही पुरवितात. पंच व व्यवस्थापक यांच्या रहाण्याची व्यवस्था मात्र स्वतंत्र व वेगवेगळच्या असाव्यात. खेळांडूचे बसस्थानकावर स्वागत करणे. त्यांना निवास स्थानापर्यंत पोचविणे व त्यांच्या परतींच्या गाड्यांची (Reservation) करणे वगैरे बाबींची जबाबदारी निवास समितीनेच घ्यावी किंवा त्यासाठी वेगळी समितीही नेमता येईल.

(४) **पंच समिती** :– पंच असोसिएशनला पत्र पाठविणे. गरज असलेल्या पंचाची संख्या कळविणे. त्यांच्या रहाण्याभोजनाची व इतर बाबींची व्यवस्था चोख ठेवणे.

(५) **कार्यालय** :– कार्यालयीन व्यवस्था ही मध्यवर्ती महत्त्वाची आहे. सर्व कामात सूसूत्रपणा आणणे, खर्चाचे हिशेब चोख ठेवणे, व सामने संपताच शक्यतो लवकर सादर करणे, विशिष्ठ समित्याना गरजेची असलेली साधन सामग्री त्वरेने उपलब्ध करून देणे, चषक ताब्यात देताना योग्य ती पावती घेणे (सामन्याआधी पूर्वीच्या संघाकडून चषक मिळवून तो पॉलीश वगैरे करून घेणे), खेळाडूंच्या तक्रारींची, सूचनांची योग्य ती दखल घेवून कार्यवाही करणे.

(६) **व्यासपीठ** :– व्यासपीठावरील उद्‌घाटन व बक्षिस समारंभाची तपशीलवार पद्धत ठरवून त्याची कार्यवाही करणे. व्यासपीठाच्या ध्वनिक्षेपकावरून सामन्याचे सूत्र-संचालन योग्यपणे करणारी अनुभवी व्यक्ती तिथे बसवावी. व्यासपीठावर इतर वेळा येणाऱ्या अनेक छोटया मोठया मान्यवर व्यक्तिचा आदर देवून त्यांचा योग्य तो सन्मान ठेवावा.

(७) **वैद्यकीय** :– प्राथमिक उपचार प्रत्येक मैदानावर ताबडतोब उपलब्ध होतील याची सोय ठेवणे. अधिक गंभीर दुखापतींसाठी मैदानावर पूर्णवेळ वैद्यकीय अधिकारी रहावा याची सोय करणे. गरजेनुसार एक्स-रे, इतर तपासणी उपचार याची सोय तातडीने मिळावी याच नजीकच्या इस्पितळात वगैरे सोय करणे.

(८) **तक्रार समिती** :– सामन्यासंबंधी आलेल्या कोणत्याही तक्रारीची योग्य ती दखल घेवून तातडीने निर्णय घेणे.

(९) **प्रसिद्धी समिती** :– सामन्यांना प्रसिद्धीच्या विविध माध्यमातून (उदा. बोर्ड, कमानी, भित्तीपत्रके, वर्तमानपत्रे रेडिओ, टेलिव्हिजन, इंडियन न्यूज) प्रसिद्धी मिळेल याची सोय करणे.

(१०) **स्वयंसेवक समिती** :– वरील सर्व कामे ही केवळ नोकरीच्या भावनेने काम करणाऱ्यांकडून सुव्यवस्थित होत नाहीत. त्यासाठी निःस्वार्थी कार्यक्षम, तत्पर, स्वयंसेवक दल असणे आवश्यक आहे.

ही एक स्थूलमानाने मांडलेली रूपरेखा आहे. यामध्ये अनेक तपशील व्यवस्थितपणे गरजेनुसार भरावे लागतील कांही अधिक समित्याही नेमाव्या लागतील. परंतु स्पर्धांचे संयोजन करणाऱ्या नव्यांना कांही प्रमाणात मार्गदर्शन ठरावे म्हणून या नोंदी दिल्या आहेत.

लेखकाचा परिचय

नाव-डॉ. **नरेंद्र अच्युत दाभोलकर** M. B. B. S. वय ३५
व्यवसाय **वैद्यकीय**

कबड्डीशी संबंधित अनेक गोष्टींचा खालीलप्रमाणे अनुभव.

I खेळाडू

१ राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकणाऱ्या महाराष्ट्र संघाचा खेळाडू.

२ बांगला देशाबरोबर कसोटी सामने खेळण्यासाठी निवडलेल्या भारतीय संघाचा खेळाडू.

३ शिवाजी विद्यापीठ संघाचा सतत तीन वर्षे **कर्णधार**.

४ महाराष्ट्र राज्य चाचणी स्पर्धेचे अजिंक्यपद मिळविणाऱ्या संघाचा खेळाडू.

५ महाराष्ट्र राज्य क्रीडा स्पर्धेतील कबड्डीचे अजिंक्यपद सतत तीन वर्षे मिळविणाऱ्या संघाचा तीनही वर्षे कर्णधार.

६ भारतातील अनेक नामवंत स्पर्धा जिंकणाऱ्या श्री शिवाजी उदय मंडळ या संघाचा कर्णधार.

७ वैयक्तिक कौशल्यासाठी आठ सुवर्ण पदके.

II तज्ञ

महाराष्ट्र शासनाच्या स्पोर्टस् कौन्सिलवर देशी खेळांचा तज्ञ म्हणून गेली पाच वर्षे नियुक्ति.

छत्रपति शिवाजी पारितोषिकाच्या निवड समितीचा गेली पाच वर्षे सभासद व अध्यक्ष.

III क्रीडा पत्रकार

सकाळ, महाराष्ट्र टाइम्स, किर्लोस्कर, मनोहर, माणूस, क्रीडांगण वगैरे अनेक मान्यवर दैनिके, साप्ताहिके, मासिके यातून कबड्डी विषयावर नियमीतपणे लेखन.

IV स्पर्धा संयोजक

अखिल भारतीय कबड्डी स्पर्धा आयोजित करणाऱ्या श्री शिवाजी उदय मंडळ, सातारा या संस्थेच्या सामना समितीचा कार्यवाह.

V वैद्यकीय

अनेक कबड्डी स्पर्धांतून खेळाडूंवर उपचार व खेळाडूंच्या दुखापतीचा शास्त्रीय अभ्यास.